دليل استخدام الإنسان

هُنا أنت الجزء الثاني

المملكة الأردنية الهاشمية

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

(2024\8\4565)

البيانات الفهرسة الأولية للكتاب:
عنوان الكتاب: دليل استخدام الإنسان
تأليف: قواسمة، إيهاب فراس عبدالمهدي
بيانات النشر: عمان، الرواية العربية للنشر والتوزيع، 2024.
الوصف المادي 245 صفحة
رقم التصنيف: 819.9
الواصفات: النصوص الأدبية\ الخواطر الأدبية\ الأدب العربي
الطبعة الأولى
يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أوأي جهة حكومية أخرى.

تنسيق الكتاب :





دليل استخدام الإنسان

هنا أنت الجزء الثاني

إيهاب القواسمة

المُقدمة

هل سبق لكَ وإن أمسكت كتابًا فيه من رائحتك؟

أي أنّــه يُشبهك، يُشبه أفكارك المتعبة والمُضحكة أحيانًا، فتظنُّ للحظةٍ واحدة، أنّك الكاتب.

فتأخذ تُقلّب صفحاته، وتبحث بين سطوره عن شيءٍ ما، شيءٌ يّهوّن عليك مأساتك، أو أنّه يطبطب على قلبك المتعب..

لتجد أنّ كُل ما فيه، لك أنت... لهذا كتبت لكَ مرّة أخرى هُنا أنت.

الإهداء

إلى نفسك العزيزة، وقلبك الذي أتعبته معك، إلى عقلك المُرهق، إلى كُلّ الأشياء التي شعرت بها، في السابق أخذتك في رحلةٍ إلى تجاربك التي كُتبت على الورق، ولكن هذّه المرّة، سأرافقك في مشوارك؛ لأنَّ ما كُتِب لك هذه المرّة، لن يؤلمك فحسب، إنمّا سيروي عطش قلبك، ويغذّي أوردة قلبك، سيجعلك تنظر إلى نفسك في المرآة في كُلّ صباح وأنت تبتسم، لن تكترث لمن هم حولك، ولن تنام باكيًا بعد اليوم...

هذا كلّه فقط إن كان هذا الكتاب بين جدران غرفتك، وجعلته صديقًا لك، ليس كتابًا يوضع على رف، وليس كتابًا يُقرأ دون حب.

يحتاج منك الكثير، مثلما تحتاج أنت منه، إن أردت أن يُعطيك القوّة والأمل، عليك أن تُعطيه الحب، وتُعامله وكأنه صديقٌ حقيقيٌّ لك.

إن شعرت بالحزن، اذهب إليه، وابحث بين صفحاته عمّا يواسيك، وإن شعرت بالفرح أيضًا ابحث بين صفحاته عمّا يُشاركك فرحك.

ولكن إيّاك ألّا تأخذ ما كُتِب هُنا على محمل اللاشيء، كُلّ شيءٍ هُنا كُتِب لك... لك أنت فقط.



هذا الكتاب

دليلك الوحيد

لمعرفةِ كُلّ من هم حولك

دليلك للتعامل مع الإنسان

الحقيقة الأولى

كثير مرّات بحس قلبي بحكي معي وبحكيلي اعمل هيك ولا تعمل هيك، وكنت أوقات أرد عليه وأكون بأمان، وكثير مرّات ما اهتميت، ودفعت الثمن؛ لأنه ولا مرّة احساس قلبي خاب، دايمًا بنبهني، بس أنا يلي كنت اتجاهل وندمت، أنا يلي كنت اعاند على أساس أكون أنا الصّح، بس أنا ندمت.

ندمت لمّا نبهني أبعد وما بعدت، لمّا نبهني ما اسأل وسألت، لمّا نبهني اقسى وما قسيت، دفعت الثمن غالي، كان لازم اعرف إنه قلبي لما يحسّ باشي معناها لازم ارد عليه.

قلبي دايمًا بحس بالصّح والغلط، بس أنا يلي كنت اعانده وأجبره على أشياء ما كان مرتاحلها، لحدّ ما تعبّته ودمرته، لحدّ ما صرت أخاف من النّاس، وأخاف من الكلمة الحلوة يلي بتنحكالي، صرت إنسان شكاك بكُلّ اشي حوليه.

❖ قلبك لما يحسّ صدقه، قلبك مُستحيل يكذب.

الحقيقة الثانية

كُلّ الظروف النفسيّة يلي كنت أعيشها، واجهتها وأنا ببتسم، على الرّغم من الوجع يلي كان يتغلغل بجسمي ونفسيتي، ألا إنه كنت بتظاهر بالقوّة، وكُلّ يلي حولي ما حسّوا علي، ما انتبهوا لتصرفاتي كيف تغيّرت، مع إنهم عارفين تمامًا شو بعيش، بس مع هيك بشاركوني ضحكتي، أنا بضحك وجع، وهمه بضحكوا معي على ضحكتي للتسلية.

للأسف إنه ما حدا تحمّلني، ولا حتّى حاولوا يحتووا هالتقلبات النفسيّة يلي بعيشها، كانوا يشاركوني الضحكة، وعند الزعل يختفوا، حزين على نفسي، كيف عملت فيها هيك، وندمان لأنه حكيت أنا عندي يلي ما بهون علي. واكتشفنت إنه كل يلي حولي أنا بهون عليهم، ما بلاق يلي يسمعني، ولا بلاقي كتف يسندني، أنا سندت نفسي بنفسي.

❖ ما حدا تحمّل زعلي، راحوا لأني دايمًا حزين

الحقيقة الثالثة

من أسوأ الصفات يلي ما بحبهم بشخصيتي، إنّه دايمًا بسامح، ودايمًا بتغاضى عن يلي بزعلني، هالإشي مزعلني كثير؛ لأنه بعطي للنّاس انطباع إنّه أنا شخص ضعيف، ما بفهموا إنه سامحتهم لأنه بحبهم، أو لأنه ما بقدر أقسى على شخص كان بيوم قريب مني، بحاول كثير أكون مثل النّاس يلي بتقسى عند أوّل غلط، بس ولا مرّة قدرت؛ لأنه تربيت على التسامح، والخير والسّلام، ما تربيت على إنه يلي بيجرحني بكلمة، أجرحه بكلمة!

كثير أوقات انحكالي فيها كلام قاسي، وسكتت، انكسر خاطري، وتجاهلت، انجرح قلبي وعملت حالي مش مهتم، وما كنت أعطي ردّة فعل، لحتى الكل فكرني شخص ضعيف ومش قادر يرد الأذى بالأذى.

❖ **أنا قادر أجرحك، وقادر أكسرك، وقادر أضرك، بس ما تربيت هيك.**

الحقيقة الرابعة

في ناس رح تقابلهم بحياتك، مليانين حقد وخبث، بس تحت وجه البراءة واللطف، ناس عايشين على أذية النّاس وعلى تجريح غيرهم، كل صفات البشاعة فيهم، بس بتنكروا بغطاء بطلعوا فيه قدام الكل، وبتقربوا فيه من النّاس مشان مصالحهم يلي ما بظهرلك منها اشي.

بظهرلك الجانب اللطيف الحنون، الجانب يلي كله مودّة لحتى يوقعك بالفخ، فخ كلّه سمّ وكراهية، وبتنصدم لما تكتشف إنه أصلًا ما في بينكم اشي، بس هو هيك تعوّد، تعوّد على الأذيّة، تعوّد على الضرر ليقدر يعيش.

❖ مش كُلّ الناس بتحب الخير الك، ولا كُلّ النّاس بتحب تشوفك بخير.

الحقيقة الخامسة

مِن أبشع الأشياء يلي مُمكن تعملها، إنّك تخلّي حدّ قريب مِنك يوصل لإحساس إنّك مستهين بزعله، لمّا تكرّر نفس الغلط والتصرُفات يلي بتأذيه وبتجرحه، وتكسر بخاطرُه مرّة ومرتين.

بتكون حدا مؤذي لمّا تحسّس حدا بإختلال قيمته عِندك، هو يلي كان يفكّر حاله بمكانة كبيرة عندك، يلي كان متوّهم بالمنزلة يلي إنت أعطيته إيّاها بالبداية، فجأة تصدمه بمكانته الحقيقيّة وكأنه ما كان، وكأنه ما بعنيلك، لما توصله للمرحلة يلي يحسّ فيها إنه ما بستاهل ينحب ولا بستاهل إنه حدا يحاول مشانه، لمّا تقتل قلبه النظيف بمشاعرك المُزيّفة، وتصنع منه شخص بخاف من كل النّاس بسببك، وبسبب عشوائية مشاعرك.

❖ **ما في أسوأ مِن شعورك لمّا ما تعرف مكانتك عند يلي قُدامك، لا عارف تقرِّب، وخايف تبعد.**

الحقيقة السادسة

كان لازم اقرر كيف أرتب حياتي، واعيد ترتيب أولوياتي من جديد، اعتقد عشت كفاية عبث، وأنا ماكل همّ يلي زعلان مني، ويلي فاهمني غلط، ويلي لازم اشرحله وابررله، وكان لازم أكون قوي بقراراتي...

ومن هون بلّشت ارجّع النّاس لمكانها الأصلي، بدون مُجاملات، بدون ما آجي على حالي أكثر من هيك، ارضاء النّاس صارت من آخر اهتماماتي، وصرت أمشي على مبدأ بحياتي إنّه راحتي أهم من راحة النّاس وسعادتي أهم من سعادتهم؛ لأنه بذلت جهد كبير بحياتي مشان يلي حولي ولكن للآسف ما لقيت تقدير، ولا لقيت على الأقل النتيجة يلي كان لازم الاقيها، صدموني بالأنانية يلي بقلوبهم، والقسوة يلي فيهم، فصار الوقت لأكون مثلهم؛ لأنه ما بنفع أظل أنا المنيح وعايش بين ناس كلهم سيئيين، رح ينهشوني.

❖ ما تتوقع منّي أخسر نفسي لاكسبك.

الحقيقة السابعة

على الرّغم من إنه غيابنا عن بعض جرحني ويمكن لفترة منيحة من الوقت كان أذى الي، بس والله أنا هيك مرتاح، مرتاح لأنك كنت بتتعامل معي وكأني سلعة، دايمًا ضاغطني، مش معطيني راحتي وحريتي، حتى مساحتي الخاصّة بحياتي، تدخلت فيها، وحسستني إنّه أنا واجب علي أكون مثل ما إنت بدك، وعلى قياسك إنت وأنا المفروض أتقبّلك مثل ما إنت.

ما كان بدي نخسر بعض ان تنتهي قصتنا هيك، بس إنت ما عرفت كيف تحافظ علي، وكنت تفكر الحُبّ بس غيرة وخوف وهاذ ممنوع وهاذ لأ، ما كنت بتعرف إنه احترامك لرغباتي وخصوصيتي أهم من كل اشي ممكن تقدمه.

❖ **غيابك جرحني كثير، بس صدقني أفضل من وجودك.**

الحقيقة الثامنة

مشتاق للأوقات يلي كنت اقعد فيها ساعات ابررلك اغلاطي، مشتاق للأوقات يلي كنت بحاول فيها اراضيك وتراضيني، مشتاق للمشاكل يلي كانت تنتهي بالوعود، حنّيت للظروف السيئة يلي عشتها معك، فاقدك، وفاقد كُل الأشياء يلي جمعتني فيك.

اشتقت نلتقي واتأخر عليك وتعصّب مني، اشتقت اجاكرك بالأشياء يلي ما بتحبها لأشوف ردّة فعلك يلي بحبها، لمّا تدلّل علي لأنك عارفني ما بتركك زعلان مني، أنا مشتاق لكُل الأيام، مشتاق للأماكن، مشتاق للظروف، لكل اشي كان يربطني فيك؛ لأني كنت صادق بمشاعري وبعطي من قلبي.

- **مشتاق لكُل التفاصيل معك، بس إنت، أنا ما اشتقتلك.**

الحقيقة التاسعة

في فرق بين يلي ما بده يخسرك، وبين يلي بده يخسرك...

يلي ما بده يخسرك رح تلاقيه متمسّك فيك، بتجاهل اغلاطك، وبحبك بكُل صفاتك وبحاول قد ما يقدر يحافظ عليك ويبسطك.

بينما يلي مستخسرك وبده يخسرك، ما بقدّر شو بتقدمله، وبنفس الوقت بستنى أي موقف لحتى يروح، لا قادر يحبك، ولا قادر يتركك بحالك، بخليك تعيش بدوّامة ما بتعرف تطلع منها، بيوم بحسسك إنك أغلى ما بملك، وبيوم ولا بتعنيله اشي.

شخص أناني ما بهمّه غير نفسه ومشاعره، أهم اشي هو يكون بخير ومرتاح، أمّا إنت مش مهم شو بتحس، بتعامل معك بكامل برودة أعصابه، وعارف وين نقطة ضعفك، وبستغلها.

❖ **هاذ فعليًا أكثر بنيِ آدم بشع وأناني مُمكن تقابله.**

الحقيقة العاشرة

ما في ابشع من شعورك لما تلتقي بالشخص الصّح بس بالوقت الغلط، لما تلتقي فيه من بعد خيبات كثير، من بعد تجارب سيئة عشتها وأذتك، لما تلتقي فيه وتحكي بينك وبين حالك (أخيرًا) بس مش قادر تكون معه! ولا قادر تتقبّله! بتحسّ بشعور القهر لمّا تلاقي يلي بناسبك وعلى مقاس أمنياتك، بس صعب تكون قريب منه، صعب تبادله الشعور، صعب تحسّ بالأمان من بعد يلي صار فيك.

إنت عارف منيح إنه هاذ هو الشخص يلي بناسبك، وعارف إنه خسارته كبيرة، وبتعرف منيح إنه ما رح تلاقي مثله بحياتك بس مش قادر! مش قادر لأنك استهلكت كل ما فيك بتجارب سابقة وعلاقة فاشلة كانت سبب لتخليك تخاف! تخاف تقرب، تخاف تحاول، تخاف تعطي نفسك فُرصة وحدة.

- **تخيل تلاقي يلي بدك اياه قدامك، بس مش قادر تقرّب!**

الحقيقة الحادية عشرة

يا الله كيف كُلّ الأشياء قاعدة بتموت بعيني، وكيف لهفتي للأشياء يلي كُنت أحبها قاعدة بتنطفي، مستغرب من حالي كثير كيف مبطل أهتم بكُلّ اشي زي قبل، قديش صاير شخص غريب عني، كيف تغيّرت من شخص بحب الحياة وبحب النّاس لشخص بخاف من الحياة، وبقرف من قرب الناس، صرت أحس إنّه أنا شخص ثاني، لأنه بحياتي ما كنت هيك، ولا توقعت بيوم أكون هيك.

لا قادر افرح بالأشياء يلي بتفرّح، ولا ازعل على الأشياء يلي بتزعّل، صامت وساكت بدون أي ردّة فعل، مبطل يعنيلي مين بده يظل ومين بده يروح، بتفرج من بعيد وبس، بدون مشاعر، بدون احساس، بدون أي دليل على إني إنسان طبيعي.

❖ فجأة لقيت حالي إنسان ما بعرفه...

الحقيقة الثانية عشرة

كثير سكتت عن أشياء كان لازم ما اسكت عنها، مواقف من أقرب ناس الي جرحتني بس ابتسمت قدامهم وما حسستهم بالأذى يلي سببوه، كلام من أهلي اعتبروه عادي، بس كسر خاطري، كثير كنت آجي على حالي واضحك قدامهم واعمل إنه مش فارقة معي، وأنا من جوا بحترق، كثير كنت أفكّر إنه في إلي اصحاب ما بتركوني بوحدتي وضعفي، واكتشفت إني لحالي، وإنه يلي بحكيلي أنا صاحبك، ما كان يعمل يلي لازم عليه يعمله، ومع هيك ما عاتبت ولا واجهت، كنت ساكت وأكتم بقلبي المسكين.

لحد ما صار كل اشي يبين على ملامحي، على تصرفاتي، لأنه سكتت كثير، صار يبين علي كيف اعصّب على كل اشي حتى لو ما كان بستاهل، أغلب وقتي بقضيه لحالي أو لو كنت مع حدا، ما بحكي، اكتفيت بالصمت من بعد يلي شفته وعانيته من ناس بحبهم، من ناس كانوا المفروض يكونوا سند.

❖ الأوقات يلي سكتت فيها، قاعد بدفع ثمنها بنفسيتي.

الحقيقة الثالثة عشرة

من بعد كُلّ التقصير يلي شفته منك، ولامُبالاتك وبرودك وعدم اهتمامك، جاي تلومني ليش أنا تغيّرت عليك؟ جاي تعاتبني ليش بعدت عنك وبطّلت اهتم فيك مثل قبل؟

إنت كنت بتتعامل معي حسب مزاجك، وقت ما بدك بتيجي ووقت ما بدك بتروح.

وأنا لأنه كُنت صافي معك، كنت بكُلّ مرة بتعمل هيك، اتخطّى الموقف، أنساه، أحط العشرة يلي بيني وبينك بعين الاعتبار، بس كل اشي اله حدّ، وإنت حدّك لهون وبس.

لازم تعرف إنه كل اشي إله حدّ ونهاية، وأنا أجيت على حالي كثير لأكسبك، بس لمّا اشوفك مستهين بكل اشي بقدمه، ومستهتر بكل المشاعر يلي بحسّها إتجاهك، بحسّ صار الوقت لتكون النهاية، النهاية يلي بختار فيها قلبي وكرامتي.

❖ إنت قصّرت بحقي، وصار لازم تعرف قيمتي بس اروح.

الحقيقة الرابعة عشرة

انا ما بعرف عن كمية الوقاحة الموجودة بشخصيتك بس تيجي بعد غياب تطمّن؟ بكُلّ برود بتيجي وكأنك ما تركت وراك شخص تغلّب لقدر يتخطّى أثرك السيء يلي زرعته بشخصيته وبحياته.

بتيجي وكأنك الشخص البريء الملاك، متنكر بثوب اللطافة والبراءة وإنت كُلّك خباثة وسوء، بتيجي لعندي من بعد ما رفضوك كثير ناس لأنك ما بتناسبهم، لأنك شخص سيء كثير.

رجعت تطمن من بعد ما عرفت قيمتي الحقيقيّة لمّا جربت غيري، لمّا اكتشفت قديش كنت متحمّل صفاتك السيئة وساكت عليها لأنه بحبك.

❖ راجع بعد غياب تطمّن، ما تقلق أنا أكثر شخص بخير بدونك.

الحقيقة الخامسة عشرة

في ناس قسمًا بالله بتمنى لو لساتهم غريبين عني، بتمنى لو ما التقيت فيهم ولا عرفتهم، بتمنى لو ظلّوا مجرّد أشخاص عشوائيين ما الهم بقلبي أو بحياتي أي مكان؛ لأنه والله العظيم ما بستاهلوا.

لو يرجع الزمن فيه شوي، أوّل اشي بعمله، هو إنه بحطّ حدود لكُلّ يلي بحياتي، ممنوع تتعدّى حدّك، هاذ مكانك وبس، بدون معزّات، بدون وعود، بدون التأثير بالتصرفات.

في ناس بتمنى لو ما عرفتهم، مش كرهًا فيهم، بس ما بدي اياهم بحياتي، خلص ارجعوا غريبين عني، وشكرًا الكم...

❖ **في ناس قربهم منك، أذى نفسي الك...**

الحقيقة السادسة عشرة

في اغلاط بسيطة بترتكبها، بنظرك عاديّة كثير وما في الها أي تأثير، ما بتعطيها الأهمية ولا بتفكر فيها؛ لأنها بنظرك مُجرّد غلطة صغيرة وشو بدها تعمل؟ رح تطنشها وتتعايش مع غلطك ولا كأنه في اشي.

بس مع الوقت بتدرك حجم الأذى يلي تسبب فيه هالغلط، بتدرك تمامًا بحجم وجعك يلي سببته لنفسك، قرار ما أخذته بالوقت الصّح، مع الوقت رح تندم، شخص دخل لحياتك وما كان لازم يدخلها، مع الوقت رح تندم، كثير شغلات إنت مش مدرك مدى ضررها الك، إلّا بعد ما تذوق حرارة وجعها.

❖ **كُلّ الأشياء يلي حكينا عنها عادية، هي يلي جرحتنا.**

الحقيقة السابعة عشرة

أنا شخص هادي كثير، ملامحي بتبين قديش أنا هادي وبحالي دايمًا، بس بنفس الوقت في حالات بكون فيها مُشاكس شوي، لما اكون بين اصحابي، أو مع ناس مرتاح معهم، أو لما اكون فرحان زيادة.

بس كمان أنا لما اكون زعلان أو حزين، بختلف تمامًا، ببين على ملامحي الزعل والغضب، عندي حنية وما بقدر انكرها، عصبي زيادة لما اوصل لأخر حد للتحمّل، ممكن اجرح بالكلام، بس ما بكون قاصد.

أنا عقلي لسا صغير، ولسا بحكي أسراري للناس، ما وصلت لمرحلة الخُبث، وبتعلّق بالنّاس وبكلامهم بسرعة، بنبسط بأصغر المواقف، وبزعل على أشياء تافهة، بوثق بالناس ولسا بنخدع فيهم.

- **أنا كبرت بالعمر، بس جواتي لسا في طفل ما كبر.**

الحقيقة الثامنة عشرة

كثير كلام جرحني وحكيت عنه عادي، كثير مواقف من ناس مقربين وما توقعتها تصدر منهم وحكيت عادي، كثير تلّقيت أذى من ناس بحبهم، وحكيت عادي، كثير أشياء كانت تنعمل غلط وقدامي وأنا ساكت عنها واحكي عادي.

وللأسف بعمره ما كان عادي، جوّاتي كان الموضوع مش عادي أبدًا، كان يأذي ويجرح، يكسر ويوجع، بس تحمّلت وسكتت لأنه بحبكم؛ لأنه توقعت تكونوا أفضل، اجيت على حالي وحمّلت قلبي فوق طاقته بكلمة عادي.

❖ كم عادي كان وراها كسرة خاطر، وكم معلش وراها دمعة!

الحقيقة التاسعة عشرة

يمكن أكبر غلط ارتكبته بحياتي، إنه لساتني معلّق بماضي بوجعني، كُلّ ما اتذكره بحسّ بالتعب والألم، وبحسّ إنه قلبي مكسور، وببلّش آخذ قرارات سيئة بحياتي بناءً على تجربتي الفاشلة ويلي انتهت بطريقة ما بتلبق لإلي، ومع هيك بحس حالي مش قادر انشفى، كُلُ الأشياء يلي حولي بترجعني لنقطة الصفر.

بس أنا بلّشت أوعى شوي، وصرت مُدرك تمامًا بإنه الماضي ما بنفعني، على العكس، بسببلي مشاكل كثير بحياتي، منها مشاكل نفسيّة، اكتئاب وخوف من الناس، لحد ما تتفاقم مشكلتي وتصير صحيّة، وبس فكرت بالموضوع، الاقي السبب شخص راح!

شخص عايش حياته على حساب نفسيتي يلي تعبت، وقلبي يلي انكسر!

❖كل يلي معلّقين بالماضي، رح يدفعوا الثمن غالي

الحقيقة العِشرون

يمكن أكثر اشي محتاج اطلبه من النّاس يلي حولي هو (المُراعاة).

ياريت تراعوا تقلّباتي المزاجية، تراعوا إني شخص كثير التفكير والمسؤوليات، وإنه ما بنفع أعيش حياتي مثل ما انتو بتعيشوها، ياريت تراعوا إنه اوقات ما بكون الي نِفس أبدًا احكي مع حدا أو اتقرّب من حدا، بس تتفهموا إنّه بلحظات بكون إنسان غير عن يلي بتعرفوه وبتشوفوه.

يلي معكم بالشارع، مش نفسه يلي بغرفته، يلي معكم بالطلعات مش نفسه يلي بوحِدته، يلي بضحك معكم وبتشتكوا من صوت ضحكته، مش نفسه يلي بسريره، بس بدي منكم تراعوا أفكاري الضايعة والمشوشة.

❖ **لا تضغطوني بعتابكم، والله ما بدي اخسركم...**

الحقيقة الواحدة والعِشرون

ما في إنسان قوي، مش لأنه أنا قادر أخبّي دموعي عن الناس، وقادر اتحمّل مسؤوليات أكبر مني، ومش لو أنا بتحمّل الجرح والكلام القاسي، هون معناه أنا قوي، كل ما في الموضوع إني كتوم، بكتم كُلّ ضعفي جوّاتي.

ما حدا بعرف حجم الضعف يلي بكون داخلي لما اكون لحالي، ما حدا شاف دموعي بالليل، ما حدا قدر يفهم ليش بظل اسرح واصفن لأوقات طويلة، أنا قدرتي على التحمّل أكثر، بس مهما اتدعيت القوة، في جزء من شخصيتي مخفي عن الكل.

- **قدامك جبل ما يهزه ريح، ولحالي أخفّ من الريشة.**

الحقيقة الثانية والعِشرون

في أشخاص مهما حاولت تنساهم أو تتناساهم، في أثر منهم معلّق فيك وبحياتك، أثر بخلّيك تتذكرهم بكُلّ موقف بصير معك، ذكرياتهم اللّطيفة الموجودة بعقلك صعب تغادرك بسهولة.

أشخاص حبّوك، كانوا مِثل ما إنت بدك ايّاهم يكونوا، لمّا تحاول تقنع حالك بغيابهم بتلاقي النتيجة مثل عدمها، لا قادر تتخطّاهم ولا قادر تتأقلم على فكرة غيابهم، بس إنت مجبور.

وبكُلّ مرّة بخطروا ببالك، بتبتسم لأنك تذكرتهم وما نسيتهم، وبتزعل لأنهم مش موجودين حاليًا، بتدعيلهم من كُلّ قلبك، وبتتمنّى يغادروا عقلك مثل ما غادروا حياتك.

❖ **ما أعتقد في جريمة أكثر قسوة مِن إنك تكون مُضطر تنسى حدا إنت ما بدك تنساه.**

الحقيقة الثالثة والعِشرون

أنا ما بحب احس بشعور إني موجود مع حدا ما بدّه اياني، أو أحسّ ولو للحظة وحدة اني بمكان ما بناسبني أو إني ثقيل دم ومتطفل بحياة حدا، بحب احس بالطمأنينة، بحب اكون مرتاح بأي علاقة بكون فيها، وبمجرّد ما حسيت إني بمكان مش مرغوب فيه، بنسحب وبروح بدون أي مقدمات..

لما أبعث المسج ويقعد فترة مش مفتوح، بحط أعذار، وبحكي يمكن في ظروف بتمنع، بس لوقت محدد، بعد هيك ما في أي عذر ممكن يسمحلك تهمّش ولو حرف واحد كتبته الك، هون بحس حالي بمكان مش الي، مباشرة ببعد وبترك المكان مهما بحبه.

❖ **ولا يمكن أظل بمكان بحس للحظة وحدة إنه وجودي فيه مش مناسب**

الحقيقة الرابعة والعِشرون

رح توصل لمرحلة، تكون بدّك قُرب النّاس، بس خايف منهم، ومحتاج تكون لحالك بس ما بدك تظل وحيد، وتحاول قد ما تقدر تشغل حالك بأي اشي لحتّى ما تظلّ تفكّر، بس فجأة بتلاقي حالك فقدت الوعي بعزّ صحوتك وسرحت.

بتحاول تعطي الثّقة للشخص يلي بقنعك إنّه المُناسب، رح تحاول تصدق يلي بحكيلك أنا بدي مصلحتك وبحكي مشانك، رح تحاول تتأقلم على فكرة إنّه ما في حدا لحدا وكلّه بدّه مصلحته.

رح توصل لمرحلة تضيع فيها وإنت بتحاول تعرف شو بدك ومين بدك ووين بدك تكون، الأشياء يلي كنت بتحبها بطّلت تعنيلك، الأماكن يلي بترتاح فيه صارت تزعجك، الأُغنيّة يلي كانت تخلّيك تبتسم صارت تبكيك.

❖ رح تتعب وإنت بتحاول ترجع للشخص يلي كُنت عليه.

الحقيقة الخامسة والعِشرون

كُنت مفكّر بُعدي عنّك رح يخلّيني على الأقل اقدر أنساك أو ما أفكّر فيك، بس يلي صار إنّه صرت أحاول اعرف اخبارك من النّاس القريبة منك ومن يلي بعرفوك، صرت بس بدي أي شخص يحكيلي كيف كان يومك أو اذا صار معك اشي.

تفكيري فيك تضاعف، وصار أكثر من أوّل، ما بعرف شو يلي بخلّيني أتصرّف هيك تصرفات، فجأة بتخطر ببالي وبصير بدي اتطمن عليك رُغم إنّك أذيته لقلبي وجرحته وكسرته، بس ما بتطلع من بالي أبدًا.

ما كنت متوقع ببُعدك عنّي أتعلّق فيك أكثر، أنا رُحت لحتى ارتاح منك ومن التفكير فيك،؛ لأنّه وجودك مُتِعب بالنسبة الي حتى لو بحبك...

❖ مش قادر اتجاهلك، أنا بنسى أنساك...

الحقيقة السادسة والعِشرون

لازم تعرف إنّه لمّا تلاقيني فجأة تغيّرت عليك وصرت أبادر بالبُعد عنك، بتكون بوقتها استهلكت كُلّ الفُرص المُتاحة إلك، أنا ما بتركك بدون سبّب.

بكون سامحتك أكثر من مرّة، وغضيت بصري عن أكثر من شغلة، وعملت حالي غبي وما بعرف شو بتعمل، بس بكون فاهمك وعارفك وساكت لأشوف متّى رح ترجع لعقلك.

الفُرص يلي أعطيتك اياها كثيرة، ولمّا قرّرت أبعد ما حزنت أو فكرت فيك؛ لأنّه بعدت وبكُلّ قوتي ورغبتي، والحمدلله يلي قدرت.

❖ أنا ما بترك فجأة، أنا بغمرك فُرص، بس إنت ما بتستاهل.

الحقيقة السابعة والعِشرون

كُلّ يلي بدي ايّاه مِن هالدنيا الفانية، شخص واحد حنون، شخص يقدر يستوعبني ويتحمّل كُلّ تقلّبُاتي المزاجيّة، شخص يكون عنده حِسّ المسؤوليّة اتجاهي.

ما بطلب المُستحيل، بطلب اشي مِن حقّي كإنسان، يكون معي شخص اشاركه أشيائي، يحسّسني بإهتمامه بالأشياء يلي بعملها وبحبها، شخص ما اهون عليه وما يقدر يبعد عنّي، حتّى لو زعلانين من بعض، نزعل ونحنا مع بعض.

بدي شخص يكون إنسان حقيقي معي، ما بدي يحبني، بدي يفهمني وأشوفه بحاول يكسبني وما يخسرني، بدي شخص جاهز يشتريني مهما كان الثمن.

❖ **بدي يلي بس أتعب، الاقي كتفه بستناني.**

الحقيقة الثامنة والعِشرون

هاذ هو الغلط الوحيد يلي ارتكبته، إنه بالغت شوي بشعوري اتجاهك، بالغت لما صرت اعطيك أكثر مما باخذ منك، لما صرت أتناسى الاشياء البشعة يلي بتعملها، ظلمت حالي معك وقسيت على حالي كثير لأكون مثل ما بدك إنت، وكانت النّهاية إنك تختار طريق بعيدة عني.

ياريت من الأوّل حطيت حدّ لمشاعري، ياريت سمعت كلمة كل شخص حكالي (هالإنسان ما بناسبك) تحدّيتهم، وقفت بوجههم، راهنت عليك، وياريت ما تجرأت وراهنت؛ لأنك قدرت تثبتلهم قديش أنا شخص ما بعرف يختار.

❖ **أنا يلي اخترت، وقاعد بتحمّل نتيجة اختياراتي..**

الحقيقة التاسعة والعِشرون

بحترم النّاس يلي بتحطلي أعذار دايمًا لمّا ما أرُد عليهم رغم إنهم فِئة قليلة كثير، بس بحسهم عارفين شو يعني يكون الإنسان حاب يكون لحاله بعيد عن ضجّة النّاس، بدون تواصل مع حدا أو قُرب حدا.

وبتنرفز من يلي بدّه مني أكون متوفر لإله دايمًا وكأنه ما في لإلي وقتي الخاص أو مزاجيتي يلي أوقات ما بتتاسب احكي مع حد فيها، بس مطلوب منك تكون موجود دايمًا، ولو غبت شوي، بتكون إنت الغلطان.

لازم نعرف إنّه بمرّ على الشخص وقت بكون فيه محتاج حاله أكثر من أي حدا، بكون محتاج يفكّر، يقعد بهدوء، يعيد ترتيب أولويات حياته كُلّ فترة.

❖ محتاج وقت مع حالي، أكثر من حاجتي للنّاس.

الحقيقة الثلاثون

الواحد شو بده غير راحة يحسّ فيها مع شخص فاهمه وفاهم تصرفاته بدون تبرير كل لحظة والثانية، شو بده غير إنه ينام بدون ما يظل يتقلّب يمين وشمال؛ لأنه في صراع كبير براسه، شو محتاج غير إنه يلتقي بأصحاب نظاف يكونوا وراه مثل ما بكونوا قدامه.

شو بده غير إنه يكون عنده الشخص يلي بقدر يروحله بأي وقت وبأي ظرف بدون ما يخاف يكون مزعج، بدون ما يحس إنه وجوده ثقيل الواحد رغباته بسيطة، شخص يحتويه، صاحب يحميه، ليل بدون تفكير، وحياة بدون تجريح.

❖ الواحد شو بدّه غير إنه على الأقل يكون بخير؟

الحقيقة الواحدة والثلاثون

في مواقف بتصدر من ناس قراب منك، بتخلّيك تنفُر منهم، على الرّغم من إنهم اشخاص مناح، ومعك دايمًا، بس في الهم مواقف سيئة بحقك كثير، مواقف بتخلّيك تفكر بالبُعد عنهم، استهتارهم مرّات بأشياء بتخصّك وبتعنيلك، برودهم معك بعزّ حرارة موقفك.

بنظره إنه هو ما عمل إشي معك، وإنك إنت مكبّر الموضوع، بس الحقيقة إنه هو بس حاط حاله مكانك، ولا حاس بالشعور يلي بتحس فيه؛ لهيك رح تتصير قد ما تقدر تتفاداهم، تقلل حكي معهم؛ لأنك بتحس حالك بمكان مش مرغوب فيه.

❖ **مكانتك الحقيقيّة بتبين بأبسط المواقف...**

الحقيقة الثانية والثلاثون

بتحسّ مرّات إنّه في اشياء رُغم حُبّك الها ورغبتك فيها ما بتناسبك، بتكون مُضطر تتخلّى عنّها بس لأنّه وجودها مش مُريح لإلك ولا ممكن تقدر تعيش معها لأنّه حُبّها مُتعِب.

بتكون مجبور تتركها وتمشي حِفاظًا على قلبك من الأذى يلي رح يصيبه لقدّام، بتكون مُدرك تمامًا حجم الخطر يلي رح تحط حالك فيه، لهيك بتقرّر تنسحب على بكير قبل ما تتعلّق فيها أو تحبّها أكثر.

ويمكن تفضّل تعيش البُعد والأسى عن إنّه تعيش مع اشي بتحبه بس بوجعلك قلبك أو بسبّبلك أذى، إنت ما تركت لأنّك ما حبيت، إنت تركت لأنك مش مرتاح بس.

❖ مش كُلّ الأشياء يلي بنحبها ممكن تريحنا، ولا كُلّ الأشياء يلي بتريحنا ممكن بنحبها.

الحقيقة الثالثة والثلاثون

الفِكرة مش بكيف بدنا نرجع ندخّل حدّ لحياتنا، ولا كيف لازم يكون، ولا حتّى مين هو، كُلّ ما في الموضوع إنّه ما في طاقة لاستقبال أي نوع مِن البشر، سواء كُنت منيح أو سيء، سواء كُنت نظيف أو لأ، طاقة ما فيه.

يلي ظايل عندي مِن قدرة وطاقة، بتكفيني بس لأفكّر شوي بحالي وبمُستقبلي، وما أعتقد حرجع أحمّل قلبي وعقلي فوق طاقتهم، ولا بتوقّع أكون قادر أتعرّض بتجارب ثانية.

حتّى لو طاقتي رجعت وتجدّدت، فكرة إنّه ارجع استهلكها مشان شخص فكرة مش مقبولة، في كتير شغلات بتستاهل اتعب عليها ومشانها، بعيدًا عن النّاس.

❖ **إنت مشتّت بين إنُّه خلّصنا طاقتنا على ناس غلط، وبين معقول في شخص بقدر يرجّع يلي راح؟**

الحقيقة الرابعة والثلاثون

الإنسان بمرحلة مُعيّنة بتصير نظرته للأشياء تختلف، وبصير يشوفها من منظور ثاني تمامًا، والأشياء يلي كانت تلفته بالبداية ما رح تحرّك فيه شعرة.

من كُثر التجارب يلي مَرّ فيها، والمواقف يلي تعرضلها بحياته رح يوصل لمرحلة إنو ما يهتم لإشي، ولا يعطي ردّة فعل لإشي.

بكتفي بالسكوت، حتى لو كان عنده حكي، رح تلاقيه متعاجز يحكيه... خلص مَلّ من النّاس وقرف من كُلّ الأشياء يلي حوليه.

❖ فجأة إنت رح تكبر، ورح تلاقي الأشياء يلي كانت تفرحك، بطلت تخليك تبتسم.

الحقيقة الخامسة والثلاثون

مهما حاولت إنك تنسى شخص كان بيوم جُزء مِن حياتك، رح تلاقي صعوبة كبيرة بإنّه تتخطّاه وتتركه وراك بدون أي تأثير سلبي عليك، فكرة النسيان موجودة، بس مش بسهولة بتقدر توصلّلها.

رح تمُرّ بكثير ليالي ما تقدر تنام فيها، رح تمُرّ بكثير كوابيس تذكرك فيه، رح تمشي بكثير شوارع تخلّيك ترجع بالزمن، رح تعيش كثير لحظات وإنت سارحل وبدون ما تنتبه على حالك رح تلاقيه خطر ببالك.

صعبة كثير إنك تقدر تنسى شخص قلبك اختاره بيوم من الأيام، مهما ادّعيت النّسيان، إنت محتاج وقت طويل لتقدر تنسى، الذكريات رح تنهش عقلك، الّليل رح يكون رفيقك لكثير من الوقت.

❖ إنت ما رح تنسى بسهولة، رح تكبر سنين وإنت لسا عالق بهذاك اليوم.

الحقيقة السادسة والثلاثون

للأسف الشديد إنه في ناس كثير عشموني بحياتي، وأنا من صفاء نيتي كنت أتأمّل فيهم الخير، وبكل مرّة احكي هالمرة أنا رح أتعوّض عن كل اشي سيء عشته، وامشي معهم مثل ما بدهم، علىٰ ثقة بإنه أنا بالمكان الصّح مع النَاس الصّح، على الرّغم من وجود كثير أشياء كانت مش منطقيّة وبتخلّيك للحظة وحدة تشك فيهم، بس ثقتي كانت عامية على عيوني.

وكانوا أسوأ من غيرهم، وما أدركت هالاشي إلّا بعد ما وقعت بفخ كذبهم ونواياهم السيئة يلي كلها مصلحة وأهداف شخصيّة، بس هالضربة كانت كفيلة لتخلّيني اصحى شوي، وأكون مدرك تمامًا إنّه ما حدا ممكن يكون معي غير حالي، وما حدا ممكن يمسك إيدي ويظل ماسكها غير حالي.

❖ أنا اقتنعت بفكرة الوحَدة؛ لأنها أجمل من النَاس الكذابة.

الحقيقة السابعة والثلاثون

في أشخاص كتومين، قادرين إنهم يخفوا كل الزعل يلي بقلبهم بمجرّد ما طلعوا من غرفتهم يلي بتشهد على كل أحزانهم وكسرهم وضغطهم، أشخاص ما برضوا حدا يشفق عليهم أو حتى يزعل عليهم، قويين من برا بس من جوّا التعب ماكلهم، بضحكوا قدامك ومن وراك ما بلاقوا مين يمسح دمعتهم.

بتظاهروا بإنهم مش محتاجين حدا، وهمه بستنوا الكلمة، بتظاهروا بالقوّة وكلهم ضعف، بتظاهروا بالبرود، والنار حارقيتهم، هذول صعب ينكسروا؛ لأنهم عاشوا من الألم يلي بكفيهم لعمر كامل.

❖ الكتوم ما بوقع بسهولة؛ لأنه ما صار كتوم إلّا من بعد ما انكسر.

الحقيقة الثامنة والثلاثون

مش كل حدا حكالك كلمة حلوة يعني بحبك!

في ناس تربّوا وتعوّدوا يكونوا لطيفين مع النّاس، بطبعهم متعودين يتعاملوا بلطف وتودد لأي شخص بشوفوه، فاذا بيوم انحكالك كلام حلو أو اهتمام لا تتعشّم!

لأنه ممكن يكون بقدملك الاشي يلي تعوّد يقدمه لأي حدا، وهون إنت ممكن توّهم نفسك وتدخل بدوامة إنت من الأساس كنت بغنى عنها، وبتوصل معاك إنه تصير تعاتب بالشخص إنه ليش تحكيلي هيك لو ما بتحبني!

إنت الغلطان يلي أقنعت حالك بإنه هالكلام يلي انحكالك كان مبني على مشاعر، وهو بالحقيقة مبني على تربية، لهيك مش كل حدا حكالنا كلمة حلوة أو اهتم فينا يعني بحبنا، يمكن يكون هو هيك مع الكل...

❖ تأكد من مشاعر يلي قدامك، قبل ما تظهر مشاعرك.

الحقيقة التاسعة والثلاثون

في ناس حُبهم ممتع، يعني بتحس حالك مبسوط فيهم وبوجودهم داخل حياتك، ناس سلسين بالحياة، بالتعامل، مُتفهمين لكل يلي بصير، بعيدًا عن المُتعة والسعادة لأنه في شخص بحبك، السعادة الأكبر إنه يلي بحبك فاهمك ومستوعبك ومتقبلك، مهما صار بينكم خلافات، دايمًا في حلّ برضيكم الإثنين، ناس فاهمة إنه الحُبّ احترام قبل الاهتمام، وفاهمة إنه الغيرة حُبّ مش شكّ.

في ناس حبهم بخلّيك مرتاح بحياتك ومبسوط فيها حتى لو كانت سيئة معي، وجود ناس فاهمة الحب معك، كفيل ليخلّيك تشوف الحيا بمنظور أجمل.

❖ في ناس بحببونا بالحياة، وبشيلوا الهمّ عن القلب.

الحقيقة الأربعون

في أشياء بتصير معنا نحنا مش قدها، ولا قد إنه نتحمّل نتائجها؛ لأنه من الأساس نحنا ما قصدنا نعملها، يعني أنا ما اخترت أعيش ببيئة ما بتقدّر يلي بعمله بحياتي، ولا اخترت أحبّ شخص ما يكون صادق ويكسرني، ولا اخترت أظل أتعب لمستقبلي بدون نتيجة ترضيني، هالأشياء ما كانت بإختياري، أنا كنت مجبور عليها، أو فجأة لقيت حالي بعيشها.

أنا مش ذنبي لو كل هالأشياء عملت مني شخص مطفي وبخاف من الناس ومن القرب منهم، أنا بعرف إنه قادر أغيّر كل اشي للأحسن، بس أنا خلصت طاقتي، لا قادر أقدم ولا قادر ارجع، وما حدا خسران غيري.

❖ ليش لأدفع ثمن أشياء أنا ما دخلني فيها؟

الحقيقة الواحدة والأربعون

الحلو فيها إنها دايمًا قوية، ما بتسمح لأي ظرف يزعلها أو يغير من جمال ملامحها، قادرة دايمًا تخفي زعلها وحزنها ورا ملامحها وابتسامتها الجذابة، والمُلفت فيها إنها شخصية حادّة، يعني مش أي حدا بقدر يتقرّب منها أو يحصّل منها ولو كلمة، بتعرف كيف تختار الناس يلي بحياتها.

وأجمل ما فيها، قدرتها على إنها تكون حلوة بكل مرة بتلتقي فيها، قادرة تتحكم بجمالها وأنوثتها يلي بتلفت الجميع، مزيج بين القوة والحنية، بين الاجتماعية والوحدة.

❖ **نيال يلي رح يكسب قلبها.**

الحقيقة الثانية والأربعون

اكتشفت مؤخرًا إنه في ناس ما بزبط تكون منيح معهم، على العكس، بحتاجوا أقسى ما فيك لتقدر تتعامل معهم، ولتقدر على الأقل تحافظ على نفسك بوجودهم، على ما قد ما همه أشخاص مليانيين أذى وقذارة، ناس بتنكروا باللطافة وكلهم خُبث، بتنكروا بالجمال وكلهم قباحة، بتنكروا بالذكاء وكلهم غباء.

ناس ما بعرفوا يكونوا على طبيعتهم ولا بقدروا يتعاملوا مع الناس بحقيقتهم، بدوروا ورا المثالية ليكونوا دايمًا الأفضل، وهذول أبشع ناس ممكن تقابلهم بحياتك؛ لأنهم شايفين حالهم دايمًا صح، وكل يلي حوليهم غلط، وبالأساس ما في حدا غلط غيرهم.

❖ حلو إنك تكون على طبيعتك، على الأقل ما بتتصنّع شخصيّة مش فيك.

الحقيقة الثالثة والأربعون

في بقلبك حُزن ما حدا بعرف فيه، في أشياء داخلك ما حدا قادر يفهمها ولا حدا ممكن يستوعبها حتى لو انحكت، بتحسّ إنه فيك أشياء أضعاف طاقتك وقدرتك على التحمّل، وساكت ولا قادر تحكي، ولا عارف لمين بدك تحكي؛ لأنك عارف إنه أي حدا رح تحكيله ما رح يعطيك الاشي يلي إنت أصلاً بدك اياه أو محتاجه، لهيك بتفضل الصمت عن البوح.

بتحس إنه أهون عليك تظل ساكت من إنه ييجي شخص يحكيلك يلا معلش كلنا هيك، أو يحكيلك كلام إنت أصلًا عارفه وفاهمه بس بدك يلي يفهم إنت شو بتحكي، يفهم شو يعني كلمة " أنا تعبان " بدون ما تشرحله ليش وكيف!

❖ **بدك يلي يفهم عليك من صوتك قبل ما تحكي...**

الحقيقة الرابعة والأربعون

أنا مشكلتي ما بعرف احكي، يعني ما بعرف آجيك واحكيلك أنا تعبان أو إنه في اشي مزعلني ومتعبني، بستقبل حُزني وتعبي بقلبي وبكمّل حياتي طبيعي لأنه ما بحب شعور الشفقة أو أحس يلي قدامي حزين علي؛ لهيك بتلاقيني شايل كل زعلي جوّا قلبي، وشايلك إنت جوّا عيوني بدون ما تحسّ إنه في اشي.

عندي قدرة كبيرة على التمثيل إنه أنا بخير، وبالحقيقة أنا مش بخير، وعندي القدرة أضحك بوجهك، وادخل السعادة لقلبك وأنا كلّي زعل، تعلّمت وتعوّدت أظل ساكت مهما جواتي قاعد بنّهش، وهالاشي بلّش يظهر على ملامحي ونفسيتي بدون ما أحس.

وعرفت إنه كثرة الصمت ممكن تقتلني، بس بنفس الوقت لمين أحكي؟

❖ كل الأشياء يلي ما عرفنا نحكيها، أكلتنا من جوّا...

الحقيقة الخامسة والأربعون

أنا بعاني بحياتي من الناس يلي عندهم وجهين، الناس يلي قادرين يبتسموا بوجهك وداخلهم حقد وكُره وغيرة، نفسي بيوم التقي بشخص ويحكيلي (أنا بكرهك) أو (ما بحبك)، مش معقولة كمية المنافقين يلي التقيت فيهم بحياتي!

معقول ولا حدا منهم قادر يواجهني بمشاعره الحقيقية! لهاي الدرجة عندهم النفاق بدمهم لحتى يقدروا يضحكوا معي وبس اروح يطلعوا غلّهم وحقدهم! أنا ما عندي مشكلة لو حكيتلي بكرهك، بس لا تمثّل محبتك الي، ما عندي مشكلة تكون صريح معي بشعورك اتجاهي، أنا مشكلتي انك كيف قادر تتظاهر بالمحبة!

❖ **لليوم ما التقيت بإنسان قادر يواجهني كيف بشوفني.**

الحقيقة السادسة والأربعون

بحياتي ما شفت شعور أسوأ من الانتظار...!

إنك تنتظر شخص مريض يصير بخير، أو تنتظر كلمة حلوة من شخص مُعيّن إنت بتحبه، أو تنتظر شعور النجاح أو وصولك للحلم يلي تعبت مشانه.

الانتظار صعب، ومش أي حدا ممكن يكون بمتلك الصبر يلي بخليه ينتظر اشياء بده اياها وبشدّة، والمُتعب اكثر من الانتظار هو شعور الخوف يلي بظل مرافقك طول فترة انتظارك، شعور القلق إنه ممكن يلي بدك ايّاه ما يصير، وإنّه إنت عايش بوهم أفكارك.

ما حدا رح يفهم مدى صعوبة هالشعور غير يلي عاشه، غير يلي حسّ فيه وفاهم منيح شو يعني في أشي إنت بدك إياه ولسا ما صار!

❖ **الانتظار حارق للروح، هادم للجسد...**

الحقيقة السابعة والأربعون

التعافي بدّه وقت، ما رح تصحى بيوم وليلة وتلاقي حالك فاهم حالك ومشاعرك، مرّة رح تصحى وتحس إنه خلص تحررت منّه وطلع منك، وأوقات ثانية رح تصحى كأنه كُلّ اشي لسا صار مبارح، التعافي دايمًا بكون بطريق مخربط، مرّة بتحس حالك تخطّيت ومرّة لساتك عالق، بدّك وقت لتقدر تتجاوز.

لحتى تنسى الأيام، والذكريات، والصوت والحب، بدّك وقت؛ لأنه كُلّ هالأشياء عايشة فيك، وإنت حاسس فيها، فإنت بدّك تعطي نفسك وقتها لحتى تقاوم هالمشاعر وتطردها برا جسمك، لتكون بخير.

❖ **التعافي بدّه وقت، بس بخليك تتولد من جديد.**

الحقيقة الثامنة والأربعون

أنا تعبان، بس كمان مبسوط انه أنا قاعد بتعب وبحاول، رغم اني وقعت كثير، وخسرت كثير، وتحمّلت ضغوطات كثير، بس..! أنا تمام لسا واقف وبحاول، لسا عندي طاقة اجرب فيها اشياء بحبها، لسا بحب الخير لاصحابي وللناس القريبين مني.

صح أوقات بنام وانا قلبي مليان زعل، وأوقات بحسني ما بنحب، وأفكار سلبية كثير من هون ومن هون، بس يعني عادي، تعوّدت، وفيك تحكي، بطّلت أتأثر، أو إني بوهم حالي اني منيح، بس المهم إنه أنا تمام..

الحقيقة التاسعة والأربعون

بطلت شخص أعطي ردّات فعل مثل ما كنت من قبل، صرت كثير هادي من بعد ما كنت مليان بكل عفويّة الحياة، وكأنه الحياة كلها بطّلت تعنيني، يعني مش مهم اضحك أو ازعل، ولا مهم أكون بخير أو لأ، فجأة انطفت رغبتي بالحياة، ولما دوّرت ورا السبب، لقيت إنه كنت كثير آجي على حالي، وأحمّل نفسي فوق طاقتها، اسامح ناس ما بستاهلوا، وأحب ناس ما بستحقوا، لحدّ ما طفوا الحياة بعيوني..

صرت شخص هادي زيادة عن اللزوم، عند الفرح، ساكت، عند الحزن ساكت، بدون أي ردّة فعل، وكأنه ما في اشي بعنيني، حتى نفسي مش فارقة معي.

❖ طفيت الحياة بعيوني بإختياري لناس ما بتناسبني.

الحقيقة الخمسون

الشخص المُناسب رح ييجي بالوقت المُناسب وبالظروف المُناسبة، الشخص يلي رح تلاقيه بناسب عقلك وتفكيرك وأحلامك، يلي قادر يستوعبك، ويستوعب كل اشي فيك بدون ما تتغلب، رح ييجيك بوقت كثير حلو بتكون إنت محتاجه بحياتك، ربنا ببعثلك اياه ليكون شريكك؛ لأنه ما في غيره رح يقدر يغطّي احتياجات قلبك.

وخلّيك متأكد، مش دايمًا بتكون الفرصة راحت منك، في أوقات بتكون إنت الفرصة يلي لازم يتحافظ عليها، إنت يلي لازم تشوف حالك بعين ثالثة وتكون عارف إنه ممكن بيوم تكون يلي راحت من إيد أحدهم، وإنت الخسارة يلي ما بتتعوّض، فإنت ممكن تكون الشخص المُناسب يلي رح يطلع بحياة شخص بالوقت المُناسب.

❖ **شوف حالك الأفضل، رح تلاقي الأفضل يلي بناسبك.**

الحقيقة الواحدة والخمسون

كثير أوقات بتعرّض للأذى من ناس بحبهم، بس ما بعرف شو يلي بخلّيني اسامحهم، كثير أوقات بنكسر خاطري من تصرفات بتصير قدامي، بس ما بعرف ليش بتناسى، كثير أوقات بحسّ بالقهر والحزن، بس ما بعرف ليش بصبر!

طبعي غريب، أوقات قاسي، وأوقات حنون، أوقات ما بفرق معي اشي، وأوقات بفرق معي كل اشي، مزاجية نفسيتي غريبة، بس المُلفت فيها إنها مهما كانت بتظل بيضاء، ما تلوّثت بقذارة النّاس، وأوقات بحسّ هالاشي منيح، وأوقات بحسّ لازم أكون مثلهم لأعرف اعيش.

❖ عايش بدوامة مين لازم أكون، أنا لازم أكون شخص لطيف ومنيح مع الناس، بس الناس ما بدها واحد زي هيك!

الحقيقة الثانية والخمسون

يمكن أكثر اشي متعبني إنه في اشياء بتجرحني بس ما ببيّن إنها أثرت علي، بظل أخبّيها لحد ما اتعب بسببها، شغلات ما بعمري قدرت أواجه حدا فيها، ولا قدرت اعترف فيها لحدا، بس بيني وبين حالي، أنا بتآكل على البطيء.

كان نفسي بحياتي كلها إلتقي بحدا يفهمني من كلمة "تعبان" بدون ما اقعد اشرحله أو افسرله من شو وليش، يكون فاهم إنه هالكلمة في وراها كثير اشياء بتنحكى وما بتنحكى.

لمرّة وحدة كان نفسي الاقي يلي يهوّن على قلبي كل الضغوطات النفسيّة يلي بعيشها، الكُلّ زعل منك وبعاتبك، وما حدا عارف إنك مش حِمل تبرّر أو تشرح.

❖ متعبة فكرة التبرير للناس يلي المفروض عارفينك...

الحقيقة الثالثة والخمسون

بكُلّ صراحة، كُلّ النّاس يلي دخلوا لحياتي كنت أتقبّلهم بكامل سلبياتهم ومشاكلهم، وكنت أحتويهم بكُلّ ما بملك من طاقة ومشاعر، لحد ما خسرت طاقتي ونفسيتي وأنا بعطيهم، بس لمّا انقلبت الأدوار وصار الوقت يلي آخذ فيه بدل ما أعطي، ما لقيت ولا إيد.

ما حدا تحمّلني ولا حدا تحمّل تقلّباتي النّفسية، كان المفروض مني بس أظل أطبطب عليهم واسمعهم وأخفف عنهم، وأنا ما الاقي مين يلي يسمعلي أو يخفف عني أو حتى يحاول يبسطني بكلمة وحدة.

❖ **تعلّمت درس كبير، وأهمهم: لا تعطي أكثر مما بتوخذ**

الحقيقة الرابعة والخمسون

الحياة ما عليها ذنب لو شخص خدعك وكسرك، ولا ذنبها لو إنت ما نجحت بحياتك، ولا ذنبها لو إنت اخترت إنسان ما بناسبك، ولا اذا ما تعلّمت من أغلاطك، ولا اذا ظلّيت عايش بنفس الشخصيّة والقناعات لوقت طويل، الحياة مش مسؤولة عنك ولا مسؤولة عن أفكارك وتصرفاتك!

نحنا سيئيين، نحنا يلي بنخذل وبنكسر وبنجرح، نحنا بنقصّر بحق حالنا كثير، وبنهين حالنا كثير، وبنتعّب حالنا كثير، نحنا يلي مش عارفين مصلحتنا، ولا عارفين وين بدنا نكون ولا وين بدنا نروح.

عايشين بعشوائية اختياراتنا، وعشوائية أحلامنا، وبس ييجي وقت النتيجة، بنصير نسب الحياة ونغلط فيها ونلومها لأنها مش ماشية معنا.

إنت يلي مضيّع حالك، وإنت يلي كسرت حالك.

❖ الحياة مش ذنبها اذا إنت ما بتتعلّم من يلي بصيرلك!

الحقيقة الخامسة والخمسون

في مواقف وذكريات بتحسّها فوق طاقتك وقُدرتك على نسيانها، إنت حاولت وجاهدت وبعدت عن كُلّ الأشياء يلي مُمكن تخلّيك تتذكرها، بس هي لساتها فيك ومعك.

فجأة بتحسّ حالك تذكرت كُلّ اشي وكأنّه لسا صار معك من شوي، لا قادر تتخطّى يلي راح، ولا قادر تتأقلم مع يلي رح ييجي، وضايع بين الماضي والحاضر والمُستقبل، بتفكّر بقلبك بتحس حالك مشتاق، بتفكّر بعقلك بتشوف الصّح إنه تبعد، وكأنه القدر إله رآي ثاني بكُلّ يلي بصير.

❖ **القدر ما بده تنسى، ولا بده تتأقلم على غيابه**

الحقيقة السادسة والخمسون

أوقات الواحد بس يبكي، بكون مصدوم من كميّة الأشياء يلي تحمّلها ولساته واقف على حيله، ببكي من قوته على إنه قادر يقاوم كل الأشياء السيئة بحياته، مش شرط يبكي لأنه حزين أو ضعيف أو مكسور، ممكن يبكي لأنّه حسّ حاله أتعب نفسه زيادة وهو يحاول يتخطّى، وهو يحاول يسامح، وهو يحاول يسعى.

أنا ما بعرف أفرح بقوتي، ولا بعرف أزعل بتعبي، بس بعرف ابكي بالحالتين، ببكي بس أحسّ حالي قوي زيادة، وببكي بس أحسّ حالي ضعيف زيادة؛ لأنه بالحالتين أنا بكون تعبان، وشايل بقلبي كثير، ولو صار وشفتني ببكي، لا تسألني مالك، احكيلي " الله يكون معك " وبس.

❖ **أحيانًا لا يبكي الإنسان بسبب ضعفه، يبكي لشدّةِ مقاومته؛ لأنَّ ثمن القوّة صعبٌ جدًا**

الحقيقة السابعة والخمسون

صرت شخص أحسب حساب لكل كلمة ممكن تطلع مني من
عد ما شفت كيف النّاس بتحاسب بعضها وبتعاير بعضها،
سرت أحاول ما اكون عفوي مع النّاس يلي بعرفهم، قبل الناس
ي ما بعرفهم، تغيّرت وصرت شخص هادي كثير على عكس
خصيتي يلي الناس بتعرفها.

تغيّرت لما شفت كيف النّاس بتخون بعضها، وكيف الصاحب
تغيّر على صاحبه، كيف اختفى الوفاء والصدق والأمانة بين
كل، صرت أخاف على حالي كثير من كل يلي حولي.

لدرجة لو حدا بعتلي بعد غياب يتطمن، بقلق وبصير أفكر
كثير أشياء، فقدت ثقتي بالناس، وصرت أخاف منهم

❖ أنا تغيّرت لاحمي حالي من شرّ بعض النّاس بحياتي

الحقيقة الثامنة والخمسون

كثير مبسوط بحالي حتى لو ما كنت عاجب النّاس يلي حولي، وفخور بنفسي شو ما عملت حتى لو يلي حولي مش قدرين شو بعمل، بكفي إنه أنا مقتنع بالصّح، وشايف حالي عمل الصّح، بالنّهاية أنا ما بهمني أبدًا شو إنت بتشوفني ولا همني أرضيك، أنا هيك طبعي، حبي لذاتي طاغي على كل شي.

بحب حالي، وبقدّر حالي، ومبسوط بحالي وفخور بحالي، عندي يقين إنه يلي بحبني، بحبني حتى وأنا بأسوأ صفاتي حالاتي، أمّا يلي بتشرّط علي كيف اكون ليحبني، مكانه مش حياتي.

❖ بحب حالي لدرجة إنه ما عندي مشكلة اخسركوا لو تطلّب الأمر

الحقيقة التاسعة والخمسون

لاحظت كثير كيف تغيّرت نفسيتي من وقت ما بلّشت أقسى على أي شخص بستحق القسوة، صرت أحس بالرّاحة أكثر من ما بلّشت أعطي اولويات بحياتي، أدركت إنه أي شخص بتعطيه حنّية أو اهتمام زيادة، رح يروح...

كسبت كثير لما قسيت على نفسي وعلى يلي بستاهلوا قسوة، كسبت كثير لما صرت بس بدوّر ورا سعادتي يلي كان مختفية بسبب اهتمامي الزايد بالناس...

❖ **بعلن نفسي من الآن، أكثر شخص قادر على التخلّي**

الحقيقة الستون

الحب يلي كنا نفكر إنّه رح يكون سبب للسعادة والسند، ممكن بلحظة يخذلنا، احلى اشي بالدنيا ممكن يتحوّل بوقت قصير كثير لأبشع اشي بالدنيا، ما في اشي ثابت ولا في اشي اسمه للأبد، كل اشي اله نصيبه من نهايته، بس كيف بتكون النّهاية، وطريقتها.

في نهايات بتكون جميلة وحلوة، وما بتقدر تنساها من عظمتها، وفي نهايات بشعة ما بتقدر تنساها من قسوتها، في شغلات لازم تنتهي ولو ظلّت موجودة بتضرّك، مهما كان وجودها بالنسبة الك مهم، بس لازم تحسب نهايتها

هل رح تخلّيك سعيد؟ ولا رح تكسرك؟

❖ مش كل النهايات بشعة، في نهايات بتحميك

الحقيقة الواحدة والستون

كم شغلة تخلّيت عنها بحياتك، بس لأنك بدك الأفضل؟

هون التضحية، لما تكون بتحب الأشياء بس بتتركها لأنه في اشياء أفضل بتناسبك، لما تكون متعلّق بالأشياء بس بتحس إنه بُعدك عنها افضل الك ومناسب الك أكثر مما إنت عليه، لما تيجي على قلبك وتحمله حمل كبير، بس لأنك بتدوّر ورا الأفضل.

كثير أوقات بنترك شغلات بحياتنا، مش لأنه ما بنحبها، السبب الحقيقي كان إنه بندور على الأفضل، الأنسب، الأجمل، الأريح، ولا مرّة تفكّر إنك تظل متمسك بشغلة وجودها متعب الك.

❖ قوتك الحقيقية بتلاقيها بمواقف محتاجة القسوة

الحقيقة الثانية والستون

الانثي بشكل عام قادرة تنساك وكأنك ما كنت، قادرة تمسح كُلّ الأشياء يلي بتخصّك وبكُلّ هدوء واعصاب باردة، وقادرة تمسحك من ذاكرتها بيوم وليلة، المرأة قادرة تنسى وتكون قويّة لمّا الموضوع يتعلّق بمشاعرها الحقيقيّة.

هي نفسها يلي كانت تحكيلك ما بقدر بدونك، ولا بدي غيرك، هي نفسها يلي كانت تحارب مشانك وتحاول معك، نفسها يلي كنت تفكرها الضعيفة المسكينة، يلي كُنت تستغبيها على اساس انها ما بتقدرلك.

❖ رح تنصدم من قوّتها وجبروتها وقسوتها، لمّا تفكر تستغبيها

الحقيقة الثالثة والستون

جوّا كُلّ شخص فينا، رح تلاقي في ذكرى مش قادرين ننساها، في اشخاص مش سهل علينا نتخطّى ذكرياتهم يلي بترافقنا بالرُّغم من غيابهم وعدم وجودهم، اماكن بتذكرنا فيهم، أغنيّة بترجعنا للأوقات الحلوة يلي عشناها سوا.

كُلنا في جوّاتنا شخص مش قادرين ننساه، معلّق جواتك وبتتذكره دايمًا بكُلّ تصرّف وبأي مكان، اله أثر منيح جوّاتك بخلّيك تفقده بين اللحظة والثانية.

إنت عايش معه على ذكرياتك معه، على الصور يلي جمعتكم، على الّلحظات يلي ضحكتوا فيها مع بعض...

❖ **كُلّ حدا فينا، جوّاته شخص بخلّيه يبتسم فجأة بس يتذكره**

الحقيقة الرابعة والستون

أنا بستغرب لمّا اقابل ناس قلبها بارد اتجاه الشخص يلي بحبهم؟ بكون بقدمله كُلّ اشي هو محتاجه، شايفه من أهم مسؤولياته واهتماماته، بس الطرف الثاني مش متقبّل ولا راضي!

كيف قادرين تتجاهلوا مشاعر حقيقيّة قاعدة بتحرق صاحبها وانتو بهاذ البرود واللّامُبالاة، كيف قادرين تكونوا بهاي القسوة على الأشخاص يلي فعلًا بحبوكم! هل لأنكم ضامنين مشاعرهم وعارفين إنهم ما رح يروحوا؟

ما في ابشع من الإنسان يلي ما بتقبّل الاهتمام وبهرب منه، يلي بنسحب بإسلوب مؤذي بحجة الخوف من القُرب...

❖ كيف قادر تنام وفي شخص بسببك قلبه ناسي النّوم

الحقيقة الرابعة والستون

يمكن أكبر غلط ارتكبته بحياتي، إنه لساتني معلّق بماضي بوجعني، كُلّ ما اتذكره بحسّ بالتعب والألم، وبحسّ إنه قلبي مكسور، وببلّش آخذ قرارات سيئة بحياتي بناءً على تجربتي الفاشلة ويلي انتهت بطريقة ما بتلبق لإلي، ومع هيك بحس حالي مش قادر انشفى، كُلُّ الأشياء يلي حولي بترجعني لنقطة الصفر.

بس أنا بلّشت أوعى شوي، وصرت مُدرك تمامًا بإنه الماضي ما بنفعني، على العكس بسببلي مشاكل كثير بحياتي، منها مشاكل نفسيّة، اكتئاب وخوف من الناس، لحد ما تتفاقم مشكلتي وتصير صحيّة، وبس فكرت بالموضوع، الاقي السبب شخص راح!

شخص عايش حياته على حساب نفسيتي يلي تعبت، وقلبي يلي انكسر!

❖ **كل يلي معلّقين بالماضي، رح يدفعوا الثمن غالي...**

الحقيقة الخامسة والستون

بحجم انكساراتك رح يزداد وعيك، بكُلّ مرّة بتعيش فيها موقف سيء أو بتتعرّض للأذى، بتصير نظرتك للناس وللحياة اوضح، هيك لحدّ ما تصير تشوف كل الأشياء بوضوح تام، بتوصل لمرحلة تصير تعرف الشخص يلي قدامك من عيونه، ومن نظراته الك، بتمتلك الحاسة يلي بتسمحلك تعرف نوايا يلي قدامك.

وإنت ما صرت هيك من عبث، ولا نمت وصحيت ولقيت حالك بهاذ الوعي والإدراك، إنت عشت وشفت، إنت جربت وحاولت، إنت حبيت وانكسرت، ووثقت وانخذلت، إنت دفعت ثمن كل اشي عشته لحتى توصل للوعي.

❖ ما حدا وصل لمرحلة النضج، إلّا بعد ما خسر كل الأشياء يلي حبها...

الحقيقة السادسة والستون

لازم تعرف إنّه في ناس مهما مثّلوا قُدامك إنهم بحبوك وبتمنولك الخير، بكون داخلهم وسخ ومش نظيف تجاهك، لازم تعرف إنّه هالنّاس رح تقابلهم بحياتك غصب عنك، رح تقابل فئة بتتمنّى تشوفك فاشل، ضعيف.

لا تأمّن لكُلّ النّاس يلي بتقابلهم، دايمًا حط مسافة أمان تحميك منهم، وكون جاهز دايمًا للصدمة من أي شخص بتعرفه، مش كُلّ اشي بتشوفه عينك هو الحقيقة، المخفي أعظم ومُخيف أكثر.

❖ كون حذر، مش كُلّ النّاس تربّوا ببيتك

الحقيقة السابعة والستون

إنّك تقدر تنسحب من وسط ناس بتأذيك طول الوقت، تنسحب من مكان بضغط على أعصابك وبسلب إحساسك بالرّاحة، تنسحب من عِلاقة بتستنزف طاقتك ومش حاسس فيها بالأمان، مُنتهى القوّة والشجاعة إنّك تقدر تاخُذ قرار الإنسحاب وتعرف كيف ومتى تحمي نفسك وما تسمح لحد يحرمك من راحتك النفسية.

لما تقرّر تنسحب وتترك وراك كُلّ اشي مش قرار سهل ولا بحياته كان اشي عادي الواحد يعمله، إنت صح بتنسحب على حساب مشاعرك وطاقتك وعاطفتك بس بالمُقابل إنت بتبحث عن راحتك النفسيّة مهما كلّفك ثمنها.

❖ الإنسحاب شجاعة وقوّة، مش ضعف وخوف

الحقيقة الثامنة والستون

لما أميل على شخص وأنا عارف تمامًا إنه الشخص الصّح يلي ما رح يخيّب ظنّي، لما أكون متطمن معه وحاسس بالرّاحة النفسية بوجوده، بدون قلق أو خوف من فكرة غيابه عني أو إنه يبعد أو يكون مع حد ثاني، أكون مؤمن تمامًا بمشاعره اتجاهي ومصدقها وحاس فيها.

بحب شعور الأمان لمّا الاقيه دايمًا حولي وجنبي، لمّا فجأة بنص انشغالاتي يوصلني منه مسج ليذكرني إنه موجود، عن شعور الطمأنينة بس اشوفه بحاول بكُلّ الطّرق ليحسسني إنه بالرّغم من المسافات يلي بيني وبينه، ألا إنه قريب، أقرب من كُلّ اشي بشوفه.

❖ ما أجمل شعورك وإنت عارف إنه في شخص مآمن فيك قبل ما يحبك

الحقيقة التاسعة والستون

ناس كثير بحياتك لو إنت بطلت تسأل عنهم وتتفقدهم، مُستحيل همه يتفقدوك، ناس كثير رح تنصدم منهم لما تشوف الأيام بتمشي وبتمرّ بدون ما يفكروا حتى يتطمنوا عنك أو يحكوا معك؛ لأنك إنت عودتهم تظل تسأل وتهتم وتدوّر ورا سعادتهم وكلامهم.

بس لما يصيرلك ظرف، أو تمرّ بأوقات صعب عليك تحكي أو تبادر بالحكي، ما رح تلاقيهم، بختفوا وكأنهم ما كانوا اصلًا، بهاي اللحظة رح تحس حالك عبئ عليهم وبتصير تسأل حالك " يعني لو ما حكيت معهم، ما بحكوا معي ؟"

هذول الناس خسارتهم مكسب، لا تخاف من خسارتهم؛ لأنهم ما بناسبوك.

❖ سألت عني، بسأل عنك، طنّشت! الله معك

الحقيقة السبعون

مش شرط لما أبعد عنك أكون بكرهك أو ما بدي اياك، ممكن أكون بحبك، بس إنت قاعد بتذايقني بأشياء أنا تعبت أعاتبك فيها! وبتجرحني بمواقف أنا كثير حكيتلك إنها مؤذية وما بنفع تعملها معي، ببعد عنك لأنه نفسي الها علي حق، وما بزبط أظل معذّب نفسي مشانك، وإنت مش هامّك!

ولا بنفع أظل كل فترة أعاتبك واسامحك وارجعك لحياتي وكأنّ شيئًا لم يكُن، أنا بس ازعل بعاتب، بس انجرح بسامح، بس اتعرض للأذى بتغاضى، بس لما أتعب! أنا بنسحب وما بترك وراي أي أثر الي..

إنت فاهم صح..!!

❖ **بس اتعب منك، ببعد عنك، يلي بحب مُستحيل يكرَه**

الحقيقة الواحدة والسبعون

في ناس رح تصادفهم بحياتك ضحكتهم دليل على شدّة حزنهم ووجعهم، ما بعرفوا يبينوا ضعفهم وما بحبوا يحسسوا يلي قدامهم إنهم تعبانين.

أكثر ناس شاطرين بقلب الحزن لفرح، متمكنين من الصمت، بس يلي بكشفهم إنهم بضحكوا بشكل هستيري، رح تعرف إنها ضحكة مصطنعة لحتى تغطي على حُزن جواتهم.

هذول همه أكثر ناس محتاجين يلي يسمعهم، محتاجين يلي يفهمهم، يلي يوخذهم على قد قلبهم؛ لأنه شايل حِمل كبير.

❖ **قبل ما تنام، روح تطمّن على الناس يلي بتحبهم، كلنا محتاجين سؤال يحسسنا بالأمان**

هذا دليلك للتشافي مما فيك، إن وجد!

دليلك لإستخدام نفسك ومعالجتها

دليلك لإستخدام مَن هُم حولك

الحالة: الإكتئاب المخفي

الأعراض: تقلّب في المزاج بين الحين والآخر، الأرق في الليل، صعوبة في النّوم.

الوصف: الشخص يلي بعاني من الإكتئاب المخفي، حتى هو ما بعرف إنه عنده اكتئاب؛ لأنه حتى بينه وبين نفسه ما بكون حاس بأعراضه، بس بكون أغلب الوقت مزاجه مش تمام، أوقات بفضّل يقعد لحاله، وأوقات بحب يقعد بين النّاس، ونسبة كبيرة من يلي بعانوا من هاذ النّوع همه ناس كتومين، ما بحكوا يلي فيهم، ولا بتحس عليهم إنه فيهم اشي؛ لهيك بتتراكم جواتهم مشاعرهم السلبية لحدّ ما تسرق منهم سعادتهم وروحهم الحلوة ورغبتهم بالحياة.

طرق الوقاية: لحتى تتجنّب إنه يصيبك هالنوع من الإكتئاب، لازم كل فترة والثانية تفرّغ طاقتك السلبية يلي جواتك ومشاعرك يلي متراكمة فيك، ولو لشخص غريب، حاول ما تظل ساكت لوقت طويل؛ لأنه ممكن لقدام يزداد الوضع سوء.

العلاج: أفضل حل لتتخلّص من الاكتئاب المخفي هو إنه تظلك مستمر بتفريغ طاقتك السلبية أوّل ما تحسّ فيها، تعمل رياضة بشكل يومي، تحكي مع شخص بتحبه أو بترتاح معه، أو تكتفي بوجودك بين أهلك وعيلتك.

" يظنُّ الجميع أنني بخير، فقط لأنني ابتسم في وجوههم، ولكنني على أسوأِ ما يُرام"

الحالة: الحُبّ من طرف واحد

الأعراض: الإلتفات لكُلّ الأشياء التي تخصّ الطرف الآخر، التفكير المُفرط في الشخص.

الوصف: يلي بعيشوا شعور الحُب من طرف واحد، أكثر ناس رح يتأذوا بحياتهم عاطفيًا؛ لأنهم بكونوا شايفين يلي بحبوه قدامهم بس مش قادرين يتقرّبوا، بكون قلبهم متلّهف لكلمة وحدة من الطرف الثاني بس ما في أمل، بظلّوا عايشين على وهم إنه ممكن بيوم هالشخص يكون من نصيبهم، بس بدون ما يبادروا أو يواجهوا مشاعرهم مع الشخص المعني، بستخدموا اسلوب غير مُباشر لحتى يحاولوا يوصلوا الفكرة للشخص يلي قدامهم، بس ما بتنفع معهم؛ لأنه الحب بيحتاج قوّة ومواجهة وشجاعة.

طرق الوقاية: لحتى تتجنّب المشاعر السلبية يلي ممكن يخلّفها فيك الحُبّ من طرف واحد، هو مواجهة حقيقة إنه هالإنسان ما برغبك ولا بدّه إيّاك، لازم تتقبّل فكرة إنه ممكن تكون مشاعرك الصّح قاعدة بتنعطى للشخص الغلط.

العلاج: لو بيوم حببت شخص ما بحبك، قدامك خيارين لتكون بآمان، الأول: إنه تواجه الشخص بمشاعرك، ووقتها يا برفضك يا بقبلك، وبتكون عرفت نهاية مشاعرك وين رح تكون، والثاني: الإنسحاب بدون ما تلتفت وراك، تقسى على حالك شوي لتحمي قلبك من إنه ينكسر من فكرة الأمل يلي عايش عليه.

" أحببتك حُبّ الطرفين، لوحدي"

الحالة: الخذلان

الأعراض: فقدان الثقة بكُلّ من هم حولك، الخوف المستمر من النّاس.

الوصف: الشخص يلي انخذل بحياته سواء من حبيب أو من صديق أو من مين ما كان، بصير عنده خوف من النّاس، فوبيا من البشر كلهم، رح تلاحظ عليه كيف تصرفاته تغيّرت عن قبل، كيف صار يحسب حساب لكُلّ كلمة بحكيها أو لكُلّ تصرّف بصدر منه، بصير حذر بالتعامل مع يلي حوليه، حتى لو مُقربين منه، وهالاشي بنعكس سلبيًا عليه؛ لأنه رح يصير يحسّ حاله شخص وحيد، لا قادر يحكي لحدا عن يلي فيه، ولا قادر يوثق بحدا ويفضفضله، بكون نفسه يحكي، نفسه يقدر يوثق من جديد، بس ما عنده القُدرة. بعيش شعور بشع بينه وبين نفسه، وأكثر سؤال بسأله لحاله

"هل أنا بستاهل ينعمل معي هيك؟ "

طرق الوقاية: لتتجنّب إنك تنخذل من أي شخص بحياتك، دايمًا اترك مسافة أمان تحميك وتحمي قلبك من الأشخاص يلي داخل دائرة حياتك، وخفف سقف توقعاتك؛ لأنه بحجم توقعاتك رح يكون ألمك وخذلانك، دايمًا توقّع الأسوأ من الكُلّ.

العلاج: لما تتعرض للخذلان من أي شخص بحياتك، دايمًا الحلّ هو التقبّل، بمجرّد تقبّلك لخذلانك، وإيمانك إنه يلي صار معك هو عبارة عن درس الك مش أكثر، فهون إنت رح تبرمج عقلك على إنه يلي خذلك ما بستاهلك، والأفضل الك إنك ما تظل عايش على ذكريات خذلانه إلك، بدك تتجاهل الشخص، وتواجه الحقيقة، وتتقبّل إنه هالشخص طلع ما بستحقك.

" خذلت قلبي الذي ظنَّ أنّكَ أهلٌ له."

الحالة: فقدان شخص ما زال على قيدِ الحياة

الأعراض: رؤية الشخص في وجوه كُلّ العابرين، تبقى الذكريات ترافقك اينما كنت

الوصف: الشخص يلي تعرّض لفقدان شخص مقرّب منه، بمعنى " خسره " رح يتغلّب شوي ليقدر ينسى كل الأشياء يلي عاشها معه، وهون الفقدان يلي بنحكي فيه مش فقدان الموت، بنحكي عن فقدان على قيدِ الحياة، يعني إنت خسرت الشخص بس لساته بعيش حياته بعيد عنّك، لا إنت بتعرف عنه اشي، ولا هو بعرف عنك اشي. معاناة هالشعور مش سهلة، تخيّل شخص عاش لفترة معيّنة مع شخص بشاركه كل تفاصيل حياته ويومه، وفجأة صار بعيد ما بعرف عنه اشي! رح يدخل الشخص بحالة صدمة، لا قادر ينسى ولا قادر يتعوّد.

طرق الوقاية: لتتجنّب شعور الفقدان، دايمًا كون حاط إحتمال إنك ممكن بيوم تخسر أي شخص بحياتك، لما تهيئ قلبك وعقلك على إنه ما في حدا بدوم رح يكون سهل عليك تحمي نفسك، الفكرة محتاجة شويّة قناعة منك، والأمور بخير صدقني.

العلاج: لمّا تتعرّض للفقدان، عندك أكثر من حلّ:

1- تتواجه مع مشاعرك يلي بتظل تذكرك بالشخص خصوصًا وقت الليل.
2- تكون عارف ومقتنع بإنه هالشخص لو فيه خير الك، ما راح.
3- ولازم تعرف منيح إنه لو بحبك، ما في سبب ممكن يخليه يبعد عنك.
4- لازم تشوف حالك بعين ثالثة، وتعرف انك بتستحق الأفضل.

" ما زلت أراك في وجوهِ العابرين، تركتني أبحث عنك بين كَلِّ العاشقين"

الحالة: فقدان شخص فارق الحياة

الأعراض: الشوق المُفرِط للشخص، تذكّر كُلّ الأشياء التي تخصّ المتوفى، البُكاء بشكلٍ مُستمر، رؤية احلام مزعجة لفترةٍ من الزمن.

الوصف: لما تخسر شخص عزيز عليك، ويتوفى، ما رح تقدر تستوعب إنه هالشخص راح وما رح ترجع تلتقي فيه مرّة ثانية؛ لهيك رح تكون أوّل فترة مثل المجنون يلي بحاول يقنع نفسه إنه هالشخص ما مات، رُغم إدراكه التّام إنه راح، بس من هول الصدمة ومن شدّة الألم يلي بكون داخلك ما بتكون واعي لتصرفاتك. كُلّ اشي بتعمله أو بصير قدامك، بتصير تحكي "ياريته موجود" رح تكون صعبة عليك فكرة إنك تودّع شخص كان بعنيلك كُلّ اشي.

طرق الوقاية: للآسف ما في أي طريقة ممكن تتجنّب فيها الموت، أو شعور فقدان شخص بسبب الموت؛ لأنه مكتوب علينا وكلنا رح نعيشه بدون استثناء، بس وجب عليك تكون قوي وتواجه هاي الحقيقة يلي ما في منها أي مهرب.

العلاج: ما في علاج تامّ وشافي تماماً لفكرة الموت، ولكن في أشياء إنت كمسلم لازم تكون عارفها عن الموت:

1- الدُعاء المُستمر للشخص يلي فقدته رح يخلّيك تقوى بينك وبين نفسك.

2- كثرة البكاء على المفقود بتفقدك قدرتك على التعامل مع مواقف الحياة؛ لهيك لازم تكون إنه البُكاء المُستمر ما بشفي قلبك من الوجع يلي فيه.

3- عزز إيمانك أكثر وتقرّب من ربنا أكثر ووقتها رح تشوف كيف ربنا رح ينزع من قلبك الألم ويعطيك الصبر الكافي ليخليك ترجع توقف على رجليك.

" حينَ ودّعتك للمرّةِ الأخيرة، دُفِن قلبي بجوارِك"

الحالة: التعلّق المُفرِط بالأشخاص

الأعراض: تعلّقك بشكل سريع بأي شخص يُقدم لك الإهتمام، المُبادرة دائمًا بالإعتذار وإن كنت على حق؛ خوفًا من خسارتك للطرف الآخر.

الوصف: من أسوأ الأشياء يلي ممكن يحسّ فيها الإنسان إنه هو بتعلّق بِكُلّ شخص بدخل لحياته، وهالإشي مش هيّن؛ لأنه عواقبه جدًا سيئة، وممكن تأثر سلبًا على شخصية الشخص؛ لأنه زيادة التعلّق رح تخلّيه دايمًا يبادر ويسامح حتى لو كان الطّرف الآخر ما بستحق فُرصة ثانية، بتعلّق بالأشخاص بشكل هستيري، بتعلّق بالأماكن يلي جمعتهم، بالشوارع، وبِكُلّ التفاصيل يلي عاشوها مع بعض، وعند الخلافات بظهر الجانب الضعيف منه ليكسب تعاطف الطرف الثاني.

طرق الوقاية:

- لتتجنّب وقوعك بفخ التعلّق المُفرط، لازم تتأكد من الشخص يلي قدامك قَبل ما تتعامل معه بتعمّق، قبل ما تدخل بتفاصيل حياته، وتدخله لتفاصيل حياتك، اعرف مين هو، وتأكد من مشاعره اتجاهك ومن مشاعرك اتجاهه، على الأقل بتطلع بأقل الخسائر.
- لازم تكون محبتك لنفسك دايمًا أكثر من محبتك للنّاس؛ لأنه لما تهون عليك نفسك مرّة، رح تهون عليك كُلّ مرّة، ووقتها إنت بخطر.

العلاج:

- لمّا تتعلّق بشخص مش الك، حلّك الوحيد هو تقبّل فكرة إنه مش الك، والتقبّل مش سهل، ولا ممكن ببساطة توصلله، لازم تيجي على حالك كثير لتقدر تستوعب إنه هالشخص مش الك، وتعلّقي فيه ضرر الك.
- مواجهة الواقع، اقعد بينك وبين حالك، وشوف تفكيرك بهاذ الإنسان وين رح يوصلك؟ في نتيجة رح ترضيك؟ ولو حسيت إنه تفكيرك فيه بتعبك، لازم تنسحب لتحافظ على نفسك، وتحمي كرامتك.

" بكيتُ على غيابك، كطفلٍ سُرِقَ من أحضان والدته"

الحالة: خيانتك مِن قِبل مَن أحببت

الأعراض: تشعر أنَّ هُناك ثقبٌ في قلبك، فقدان الثّقة بكُلّ مَن حولك، عدم الإيمان بأنَّ هُناك من يستحقك.

الوصف: يلي تعرضوا للخيانة بحياتهم من شخص كانوا بشوفوه الأمان، وكانوا يعطوه مشاعر صادقة وحقيقيّة، ما رح يتقبّلوا الموضوع بسهولة وكأنّه أمر عادي، رح يبين تأثير هالإشي على نفسيتهم وملامحهم، وتصرفاتهم، رح تلاقيهم تغيروا على كُلّ النّاس يلي بحياتهم بدون سابق إنذار، وبفقدوا إيمانهم بالحُبّ وكأنه مش موجود.

طرق الوقاية: طريقتك الوحيدة لتحمي نفسك من الخيانة، إنه من بداية علاقتك لازم تعرف كثير أشياء عن الإنسان يلي حسيت إتجاهه الحُبّ، أولها: هل الشخص كان بعلاقة سابقة! ولو كان وانتهت شو السبب! هل الشخص فاهم شو يعني إنه يكون في إنسان بحبك؟

*لازم تقدر تسيطر عليه وتخليه يغرق بالمشاعر، وما يقدر يفكّر بغيرك مجرّد تفكير.

العلاج: لو صار وبيوم تعرّضت للخيانة، اقعد بينك وبين نفسك واحكي "هل أنا بستحق يصير فيّه هيك؟، هل الشخص بستحق أعمل بنفسي هيك بسببه؟" لازم تقدّس نفسك ومشاعرك، وتعرف إنه يلي بتهون عليه، فهو ما بستحقك ولا بستحق تزعل بسببه؛ لأنه لو بعرف قيمتك الحقيقيّة ما كان راح لغيرك.

وإنه الشخص يلي بخونك مرّة فهو قادر على خيانتك كُلّ مرّة، ولازم تفرح إنه ربنا كشفلك شخص ما بقدر يصون ويحتفظ بشخص بحبه قبل ما تتعلّق فيه أكثر.

" لم اكُن أعلم أنّ قلبك يتسّع لكُلِّ مَنْ هُم حولي "

الحالة: التفكير المُفرِط

الأعراض: الشرود المُستمر، التفكير في الأشياء بطريقة غير منطقيّة، كثرة النسيان.

الوصف: الأشخاص يلي بعانوا من التفكير المُفرِط، بشوفوا كُلّ الأشياء يلي بتصير بحياتهم على إنها ضدهم إلى حدٍ ما، بفكروا بالأشياء بصورة غريبة، بدخلوا بتفاصيل التفاصيل لحتى يشبعوا رغبتهم بالمعرفة، سواء كانت هالمعرفة بتفيدهم أو لأ، وبدون إرادتهم، ما بكونوا بعرفوا إنهم ببحثوا وبفكروا، وبنظرهم إنهم طبيعيين، ولكن يلي حوليهم بلاحظوا تصرفاتهم.

طرق الوقاية: لتتجنب تكون شخص عنده إفراط بالتفكير، حاول ما تقعد لحالك لوقت طويل، خصوصًا عند النّوم؛ لأنّه أكثر وقت بصير فيه الإنسان يفكّر بكُلّ تفاصيل يومه وحياته بشكل عام؛ لأنّه بكون لحاله، وخالي تمامًا من كل مصادر الإزعاج حوليه.

العلاج: في حال كنت شخص بعاني من إفراط التفكير، لازم بالبداية تقنع نفسك وعقلك إنّه كُثرة التفكير ممكن تكون أذى إلك، وما في الك منها أي فائدة، وبمجرّد ما اقتنعت، عقلك الباطني رح يشعر بالخوف.

أو ممكن لمّا تحسّ حالك على وشك تدخل بدوامة الإفراط، تتصل بشخص قريب منك، أو تعمل اشي بتحبه، المهم ما تسمح لعقلك يدخل بمعركة التفكير.

" إن لم أجد ما أفكّر به، أفكّر لماذا لا يوجد هُناك ما أفكّر به"

الحالة: فقدان الشغف

الأعراض: عدم القدرة على إنجاز ما تُحِب كما في السابق، الميل للوحِدة، التفكير بطريقةٍ سلبية وبشكلٍ مُفرِط.

الوصف: فقدان الشغف هو شعور لحظي، ما بدوم، ممكن يستمر لساعات، لأيام، لشهور، لسنين، ولكن بالنّهاية بختفي، يلي بصيبه فقدان بالشغف، بكون شخص ما ظل عنده الطّاقة ليظل يسعى، بكون استهلك كُلّ طاقته، عمل كل اشي بقدر عليه وما حصل على النتيجة يلي بحس حاله بستاهلها، لهيك بحس حاله مش قادر يكمّل، ولا قادر يظل يحاول، ونسبة كبيرة من يلي بحسوا بفقدان الشغف، بدخلوا بحالة من الزعل والتعب النّفسي؛ لأنهم بكونوا من جوّا حابين يعملوا يلي بحبوه، بس ما في طاقة.

طرق الوقاية: لتتجنّب انه بيوم يصيبك هالشعور، حاول تكون حاط كُلّ الاحتمالات لكل اشي بتعمله بحياتك، دراسة أو عمل، أو غيرهم، كون عارف إنه ممكن ما تزبط معك من أوّل مرّة، وخلّي عند يقين إنّه تعبك ما رح يروح على الفاضي ولكن يمكن هاذ مش وقتك لتحصل على يلي بدك إيّاه، حط احتمال إنّه ممكن مشروعك يفشل أو ما تنجح بدراستك، الاحتمال يلي بتحطّه دايمًا بخفف عنك الصدمة لقدام.

العلاج: الإيمان، إنت بحاجة لتعزز إيمانك بقدراتك بنفسك، بحاجة لتعزز إيمانك بإنه رب العالمين معك.

قوم وحاول من جديد، ولكن هالمرّة بدك تكون حاط كل الاحتمالات الممكنة، لا تسمح للسلبية تسيطر عليك، قوم وواجه، قوم وحاول، إنت عارف منيح إنك قدّها، بس بدك الإيد يلي تمسكك وتحكيلك يلا...

" لا حاجةَ لي في هذه الدُنيا، ولِدت لأموت"

الحالة: الشعور بالنّدم بشكلٍ مستمر.

الأعراض: لوم النّفس بشكل مُستمر، الخوف من خوض تجارب جديدة في الحياة.

الوصف: يلي طول الوقت بحسّ حاله ندمان على كُلّ اشي بعمله، فهو شخص ما عنده إيمان كافي بنفسه، وطول الوقت بظل حاسس حاله غلطان، حتى لو كان عامل الاشي الصّح، رح يظل حاس حاله غلط، وبندم على يلي عمله؛ لأنه ما في حوليه شخص يعززله أو يدعمه أو يحسسه إنه يلي قاعد بعمله صح، وإنه هو بستاهل يظل يحاول؛ لهيك شو ما عمل بظل يندم، وبقعد لساعات يجلد بذاته وإنه ياريت ما عملت هيك، كان ممكن يكون أفضل.

طرق الوقاية: لتتجنّب شعور النّدم، لازم قبل أي قرار بدك تاخذه بحياتك تفكّر فيه كثير منيح، وتحسبه من كُلّ النّواحي والجوانب، وتكون من داخلك مُقتنع إنه هاذ مكاني وأنا هيك بناسبني، وخذ آراء النّاس المُقرّبين منك، أو أشخاص غريبين في حال ما كان في ناس مُقرّبين.

- لازم تشتغل على فكرة إنه تكون شخص مؤمن بكُلّ اشي بتعمله، إيمانك بنفسك وحبّك لنفسك، رح يحذف النّدم من قاموس حياتك.

العلاج: لو كنت شخص بندم دايمًا، لازم تقعد ولو لمرّة وحدة بينك وبين حالك، وتحكي ليش أنا ندمت؟ وين كانت أغلاطي لحتى ندمت؟ لمّا توضّح لنفسك كُلّ الأسباب يلي سمحتلك توصل لهيك شعور، رح تكون قادر على مواجهة الشعور نفسه وتخطّيه بكلّ سلاسة.

" لا أظنُّ أنَّ هنالكَ شيءٌ أصلح له "

الحالة: الاستغلال العاطفي

الأعراض: تشعر بين الحينِ والآخر انّك مُستهلَك، موجود لغاياتٍ شخصيّة للطرف الآخر، لا يتصلّ بك إلّا عند حاجته لك، يغيب عنك لفترات، ويعود مُجددًا.

الوصف: شعور إنه في شخص بستغلّك، شعور بشع، والأبشع إنّه يكون سبب هالشعور هو شخص إنت كنت مآمن بمشاعره إتجاهك، لمّا تكتشف إنه إنت وجودك بس لتفريغ طاقات، أو للحكي أو بس لتسدّ فراغ شخص غايب، بتحس حالك بلا قيمة وإنّه مشاعرك استهلكت على الفاضي، بدون احترام بدون تقدير، والاستغلال العاطفي هو إنّه تلبّي يلي بحتاجه الطرف الثاني تحت مسمّى "الحُبّ ".

طرق الوقاية: لتتجنّب إنه توقع بفخّ الاستغلال العاطفي، هو إنّه تكون حريص من البداية على نفسك، وتنتبه منيح لتصرفات الطّرف الثاني؛ لأنّه يلي بحبك حب صافي وشريف، بكون حذر جدًا بالتّعامل معك، وبهتم فيك وكأنك من أهل بيته، وبتعامل معك بكامل الإحترام والتقدير، لهيك لازم تنتبه للتصرفات، للكلام، للأسلوب، ولو حسيته بغيب عنك لفترة وبرجعلك بأعذار مش منطقية، اهرب.

العلاج: في حال تعرّضت للاستغلال العاطفين وتأكدت إنه يلي قدّامك بستغلّ عاطفتك ومشاعرك اتجاهه، بكُلّ بساطة لازم تنسحب، ولكن انسحابك بده يكون بطريقة ما تأثر على مشاعرك لقدام، يعني بحيث بعد فترة ما تحنّ أو تشتاق وترجعله ندمان! لازم تنسحب وإنت كلّك ثقة إنه هالشخص لا يستحق وجودك بحياته، ولا بناسبك أبدًا إنه يكون شريكك. وما تقعد تلوم حالك، أو تزعل لأنه صار فيك هيك، بالعكس، لازم من يلي صار تتعلّم إنه لازم تكون حذر بإختيارك للناس يلي بحياتك، وتكون عارف إنك رح تتعوّض.

" كان قلبي كالدُمية بينَ يديه، يلهو بهِ كيفما شاء"

الحالة: الشّـكّ

الأعراض: لا تُصدق كُلّ ما يقال لك، الظنّ المُستمر أنّ ما يحصل بهدفِ أذيتك.

الوصف: الأشخاص يلي شعور الشك دايمًا برافقهم، همه ناس كانوا يعطوا الثقة وهمه مغمضين، كانوا دايمًا يتعاملوا مع النّاس بنوايا حسنة وطيبة، ودايمًا بختلقوا الأعذار لحتى ما يخسروا يلي بحياتهم، بس وصلوا للمرحلة يلي مس قادرين فيها يصدقوا أي كلمة بتنحكالهم؛ من فرط الأذى يلي تعرضوله بسبب طيبتهم الزايدة، وثقتهم العمياء، صار عندهم شكّ إتجاه أي كلمة بسمعوها، أو موقف بتعرضوله، أو شعور بحسّوا فيه.

طرق الوقاية: الإفراط بالشكّ اشي كثير سيء، وممكن يخلّيك شخص وحيد؛ لأنك بتصير تفهم كل اشي بصير معك على إنه ضدك، ولحتى تتجنب توصل لهيك مرحلة، لازم تكون عارف إنّه الحذر واجب، ولكن مش بالطريقة يلي بتخلّيك تشكّ بالنّاس يلي حوليك؛ لأنه ممكن تخسر شخص بحبك وبدّه مصلحتك بسبب الشك يلي عندك.

- إعطاء الآخرين فُرص ثانية لحياتك، لو كانوا بستحقوا.
- تتخلّص من شعور الشّكّ بالتفكير الإيجابي بالنّاس يلي حوليك.

العلاج: لو كنت من النّاس يلي بعانوا من الشّكّ المُفرط، فما في أي شخص ممكن يساعدك لتتخلّص من هالشعور غيرك.

أولًا: مواجهة أي شخص بتحسّ إتجاهه بالشّكّ.

ثانيًا: تعزيز نفسك بالأفكار الإيجابية، وتتخلّص من أفكارك السلبية.

ثالثًا: تخلّص من الشخص أو الشعور يلي كان سبب بشعورك بالشّكّ.

" أنا الآن في مرحلة أرى بها كُلّ من حولي، أعدائي "

الحالة: الحنـية المُفرِطة

الأعراض: تشعر أنّ بداخلكِ فائضٌ كبير من المشاعر التي تودُّ أن تشاركها مع أحدهم، التعلّق الزائد بِمَن هُم حولك.

الوصف: يلي عنده إفراط بالحنّية بتعلّق بكُلّ النّاس يلي بدخلوا لحياته، وللأسف دائمًا بتعرّض للأذى منهم؛ لأنه بتعامل معهم بكُلّ شفافية وبكامل عاطفته، وما بقدر يإذيهم ولو بكلمة، وبسامح وبنسى بسرعة؛ لأنه بس بشوف وبتعامل مع يلي بحياته بعاطفته، لهيك بتلاقيه دايمًا حنون، وبشاركك بمشاعره بكُلّ وضوح، بقدّم كُلّ اشي إنت بحاجته بدون ما يستنى منك مقابل؛ لأنه هو بحب يقدّملك.

طرق الوقاية: لازم تحمي نفسك من إنه تصير شخص حنون زيادة؛ لأنه الحنّية بالتحديد اذا افرطت فيها، رح تدمرك نفسيًا وجسديًا.

- لتتجنّب إنه يصير عندك إفراط بالحنّية لازم تحكّم عقلك، وتتعامل مع المواقف يلي بتحتاج القسوة، بقسوة، لا تهمّش عقلك على حساب إنه تكون حنون؛ لأنه رح تدفع الثمن لقدام.
- تجنّب كُلّ الأشياء يلي بتحسّها بتعزز من إفراط حنّيتك.

العلاج: لو كنت شخص بعاني من الإفراط بالحنّية، لازم تتعلّم تقسى شوي على أي شخص بستحق القسوة؛ لأنه مش الكل بستاهل تكون حنون عليه.

- اقعد لحالك وفكّر بحالك، واحكي "حنيتي لوين وصلّتني؟" هل كانت تحققلي بدّي يلي اياه! ولا كانت سبب بتعبي وزعلي؟
- تحكّم بمشاعرك، ولا تسمحلها هي تتحكّم فيك وتجبرك على أشياء ما بدك ايّاها ولا بتناسبك.

" أكادُ من فرطِ حنّيتي أن أبكي في شارعٍ؛
لأنّ غريبًا لم يبتسم في وجهي "

الحالة: العفوية المفرطة

الأعراض: منح الثقة لكُلّ من تقابلهم دون ادراك، التصرّف بشكلٍ عفوي مع من حولك بدون أخذ الحيطة والحذر.

الوصف: يلي بتصرّف مع النّاس بعفوية زيادة عن اللزوم، بكون دايمًا سهل الكسر، ومعرّض للخذلان والخيانة بشكل أسرع؛ لأنه وبكل بساطة ما بتعامل مع يلي حوليه بنوايا خبيثة أو بحكي كلام مقصود ليوقع يلي قدامه بالفخ، هو شخص بحكي يلي بحسّه بكل شفافية، ما بعرف يكون خبيث أو ما بعرف يكون شخص حذر وما بعرف يحط مسافة أمان لنفسه، أول ما يعرفك بعطيك الأمان والثقة، شخص نظيف وقلبه أبيض، ما بعرف للحقد معنى، وقادر يسامح بكُلّ سهولة؛ لأنه ما بعرف يإذي.

طرق الوقاية: لازم تتجنّب تكون شخص عفوي زيادة؛ لأنه المبالغة فيها، بتضرّك.

ولتتجنّب تكون شخص عفوي زيادة عن الحدّ، لازم تكون عارف إنه في أشخاص وجب عليك تكون حذر على نفسك منهم، وإنّه مش الكل ممكن يحب الخير إلك مثل ما إنت بتحبه لغيرك.

- لازم تتعلّم القسوة شوي، لتقدر تتجنّب تكون عفويتك زيادة
- لازم تتعلّم من الأخطاء والتّجارب يلي عشتها من قبل.
- لازم تكون عارف إنه زيادة عفويتك، هي زيادة لقوّة الكسر يلي ممكن تتعرضله.

العلاج: لو كنت من الناس يلي بعانوا من عفويتهم الزايدة، علاجك الوحيد إنه تتعلّم كيف تسمح لعقلك يتصرّف في الأوقات يلي لازم فيها تكون قاسي.

" ابتسامتي في وجهك لا تعني أنّي أحبّك،
ربما أخرجت صدقة "

الحالة: انعدام الثقة بالآخرين

الأعراض: عدم القدرة على البوح بما فيك لمن هم حولك، الخوف المُستمر من التعرّض للأذى، عدم مشاركة أسرارك مع أحد، التعامل بشكل سطحي مع مَن تُقابلهم.

الوصف: الشخص يلي فاقد الثقة بالكُلّ، ما فقدها من عبث، هو شخص كان يوثق كثير، وكان يعطي كثير، لحدّ ما فاض قلبه من الأذى والخذلان، كان يعطي الثّقة لكُلّ شخص بقابله، ويتعامل مع الكُلّ بعفويّة، لحدّ ما صار يخاف من كُلّ حد بقابله على قد ما كان يسامح ويحط أعذار، كان يتغاضى عن كثير أشياء تإذيه وتوجعه لحتى ما يخسرهم، بس استهلك طاقته، ونفذ صبره، وصار شخص ما بعطي الثقة لأي شخص.

طرق الوقاية: لحتّى ما توصل للمرحلة يلي تفقد فيها ثقتك بكل النّاس يلي بحياتك، لازم تظل تتعامل مع الكل بشكل سطحي بدون ما تتعمق بحياتهم، ولا تسمح إلهم يتعمقوا بحياتك، يعني ضروري تخلّي مسافة تحميك لقدام.

- احفظ سرّك وما تعطيه لأي شخص
- بوقت ضعفك لا تختار أشخاص عشوائيين لتحكي معهم

العلاج: رح تحتاج وقت لتتشافى من فقدان الثّقة، هالاشي بتطلّب وجود شخص بحياتك يرجع ويثبتلك إنه في ناس تسحتق الثقة، ولكن هالاشي صعب شوي؛ لأنه حتّى بهاذ الشخص ما رح توثق.

- لازم تعطي نفسك فُرصة؛ لأنه ممكن بيوم يجيك الشخص الصّح وتخسره بسبب عدم ثقتك.

" لا أثقُ بأحدّ، حتى أنا أخاف منّي أحيانًا "

الحالة: صديق السوء

الأعراض: يأخذك في طريقٍ ليست لك، يؤثر على حياتك سلبًا، لا تشعر بالرّاحة في مجالسته، يزرع الشّكّ بداخلك، يُفقدك الثقة بنفسك.

الوصف: رفيق السوء بشبه السّمّ بالجسد، بظل يمشي فيك بطريق آخرتها هلاك إلك، ما بحب الخير الك أبدًا، ودايمًا مصلحته أهم من مصلحتك، بقنعك بأشياء ما بتناسبك ومُضرّة، بسحبك من النّعيم للجحيم، وما بهمّه أمرك؛ لأنه دايمًا رفيق السوء إله غايات شخصيّة سيئة، وقادر يقنعك فيها.

طرق الوقاية: لتتجنّب وجود هيك ناس بحياتك، خلّيك بعيد عن الأماكن يلي ممكن تجمع هدول النّاس، ابعد عن أي شخص إله صلة بهيك نوع من النّاس لأنه رح تجتمعوا بيوم من الأيام، دوّر على النّاس يلي بتخاف ربنا، وقلبها نظيف، هذول يلي رح يفيدوك بحياتك، بينما يلي حياته بعيدة عن ربنا، ما رح يفيدك، ويلي ما بخاف من ربنا، بدّه يسأل فيك؟

العلاج: لو صار ووقعت مع صديق سوء، وجب عليك تنسحب، ولكن انسحب بطريقة ما تكون ضرر إلك؛ لأنه هيك نوع من النّاس بحملوا داخلهم سواد كبير، وممكن يضروّك لمجرّد إنك بس بدك تبعد عنهم؛ لهيك اعرف كيف تطلّعهم حياتك.

- الجأ لظروف شخصيّة بتجبرك تبعد شوي عن النّاس
- ما تستخدم الاسلوب الهمجي لأنه رح يضرّك

" ظننتُكَ صديقًا، لم أكن أعلم أنّك سُمٌ يقتلُني "

الحالة: الكتمان – عدم القدرة عن البوح مما فيك.

الأعراض: البُكاء دون سبب، التّعب النفسي المُستمر، التأثر بكُلّ ما يحصل من حولك، الإرهاق الجسدي، الشرود المُستمر، الإفراط في التفكير، اظهار ردّات فعل عنيفة على أمور لا تستحق.

الوصف: الكتمان شعور مؤذي، مزيج بين حاجتك لتفرّغ يلي فيك، وبين وين رح تلاقي يلي يسمعك بدون ملل، بتظل مشاعرك يلي محتفظ فيها بقلبك تنهش فيك لحدّ ما تقدر توقف على رجليك، وتصير شخص لا قادر يحكي ولا قادر يظل ساكت، بتوصل لمرحلة نفسك توقف شخص غريب بالشارع وتحكيله كل يلي فيك بدون ما تخاف إنه ممكن بيوم يعايرك، وبتتحوّل من شخص مرِح واجتماعي لشخص هادئ جدًا، ما في اشي ممكن يلفتك.

طرق الوقاية: لتتجنّب إنّه ما تتعوّد على الكتمان، لازم يكون في طريقة خاصّة فيك تقدر من خلالها تفرّغ طاقتك أو مشاعرك السلبية يلي موجودة داخل جسمك.

- أي شعور بتحسّ فيه، لازم تحكي مُباشرة أو تفرّغ توابعه برا جسمك.
- ما تنام وفي بقلبك مشاعر لشخص، سواء كانت منيحة أو سيئة.
- بس تزعل أعطي زعلك حقّه، حسيت حالك بدك تبكي، ابكي.

العلاج: لازم بالبداية تكون عارف إنه الكتمان، ضرره النفسي ممكن يسببلك ضرر جسدي، وممكن يوخذك لطريق إنت ما بدك إياها، لهيك لازم تكون عارف إنه سكوتك عن يلي فيك، مش قرار صحيح أبدًا.

ممكن تفرّغ طاقتك السلبية بكثير طُرق: 1- تصلّي 2- تحكي مع شخص بتحبّه 3- تلعب رياضة 4- تحكي مع حالك 5- تمشي لمسافات طويلة عوّد حالك إنه ما يظل بقلبك أي مشاعر أو مواقف ممكن تضرّك.

" لا أعلم كيف أقول لأحدهم أنني مُتعب،
أحتضن وسادتي وأبكي "

الحالة: عدم القدرة على التّخطي

الأعراض: الذكريات لا تفارقك، التفكير المُستمر في الشخص وكلامه وكلّ ما يخصّه، مراقبته عن بُعد.

الوصف: عدم قدرتك على تخطّي شخص كان بحياتك، أشبه بالإنتحار البطيء، إنت بتقتل نفسك بدون ما تحسّ على حالك؛ لأنه تفكيرك المُستمر بإنسان خارج حياتك، رح يسببلك عُقد نفسيّة كثير خصوصًا من النّاس، رح تفقد ثقتك بالكُلّ، وتخاف منهم، ما تأمّن لحدا، بالإضافة للحالة النفسيّة يلي رح تدخل فيها وإنت بتراقب فيه وشايفه بعيش حياته بعيد عنك ولكُلّ سعادة بدون ما يتأثر بغيابك.

طرق الوقاية: لتتجنّب هيك شعور، وما تعيشه لازم من البداية تعرف نُقطة مهمة، لازم تعزز من حبّك لنفسك، وتآمن إنه يلي بروح وببعد عنّك بغض النظر عن الأسباب، فهو شخص ما بستحقك، ولا بستحق تتعب نفسك وترهق قلبك مشانه؛ لأنه يلي قادر يبعد عنك فهو وبكُلّ بساطة ما حبّك ولا بدّه إيّاك، والنصيحة الأبديّة إنه لازم تترك مسافة أمان. لا تتعلّق زيادة بالأشخاص، مش الكُلّ بآمن بالبقاء.

العلاج: لو كنت من النّاس يلي مش قادرين يتخطّوا غياب شخص من حياتهم، قُدامك اكثر من حلّ لتتشافى من يلي إنت فيه:

- المواجهة، مواجهة الشخص نفسه، لتعرف إنّه هان عليه مشاعرك، ووقتها رح تقدر بكُلّ سهولة تتخطّى كُلّ الأشياء يلي بتخصّه.
- تظل متذكر كيف ضرّك نفسيًا وتسببلك بمشاكل عاطفيّة إنت ما بتستاهلها.
- مراقبته، ولكن بدون ما تتأثر، لما تشوف يومياته بدون ما تتأثر فيها، رح تبني حاجز كبير، وبصير عندك مناعة ضد مشاعرك إتجاهه.

" لم أنساك، ذكرياتك اللّعينة، تحوم حولَ قلبي"

الحالة: الصدمة العاطفيّة

الأعراض: الخوف والقلق، صعوبة تصديق ما حدث، عدم الرغبة في التواصل مع الآخرين، الانسحاب ممن حولك، خيبة أمل مُستمرة.

الوصف: الصدمة العاطفية بتيجي بعد حدث سيء صار معك، وما بتقدر تستوعب إنه صار، مثل وفاة حد مقرّب منك، أو انفصال زوج عن زوجته، أو خذلان من شخص ما كنت متوقعه يخذلك، والأسوأ من الصدمة، هو الشعور ما بعد الصدمة، لأنه ممكن تتعرض لاضطراب ما بعد الصدمة، وأغلب يلي تعرّضوا للصدمة العاطفيّة، بحسّوا حالهم أشخاص " مُغتربين " عن ذاتهم، وفقدوا السيطرة على مشاعرهم.

طرق الوقاية: لتتجنّب إنك تتعرّض لصدمة عاطفيّة، لازم تتقبّل الموقف أو الحدث بالصبر والإيمان، تكون من قبل مثقف نفسك بالقراءة أكثر عن الصدمة العاطفيّة لتكون عارف أعراضها وأسبابها لتقدر تواجهها.

العلاج: لازم تحارب الأفكار السلبيّة يلي بعقلك، وما تفكّر أبدًا إنّه تدخل أي علاقة إلّا بعد ما تتشافى تمامًا من الصدمة، كون قريب من النّاس يلي بحياتك، وما تنعزل أو تنسحب من الجمعات يلي بكون فيها عدد كبير من النّاس، كُلّ اشي بخص الطّرف الثاني، لازم تتخلّص منه، من صور وهدايا وغيرهم.

" أنا على وشكِ أن أنسى كيف ينامُ البشر ليلًا "

الحالة: الخوف

الأعراض: الخوف من الوحِدة، الخوف من البشر، الخوف من الأشياء التي كانت مصدر سعادةٍ لك.

الوصف: شعور الخوف بسيطر على الإنسان من بعد ما يكون عاش تجارب كافية لتصنع منّه شخص مش قادر يتقبّل اشي أو مش قادر يصدق حدا، بفقد ثقته بنفسه، وبكل حدا بحياته، بتلاقيه دايمًا عنده شكوك بكُلّ اشي بصير معه، حتّى الأشياء الحلوة، بخاف ليش صارت معه، ما وصل لهاي المرحلة من فراغ، ولا ببالغ بس يحس حاله كل الوقت قلقان، هو فعليًا مش قادر يحسّ بالأمان بأي مكان بكون فيه أو مع أي شخص بكون معه؛ لأنه بكون استهلك كلّ الثقة يلي عنده على النّاس الغلط.

طرق الوقاية: لتتجنّب تكون شخص دايمًا الخوف مسيطر عليه، لازم من بداية ما تشعر إنه كل قراراتك بتحكّم فيها الخوف، تواجه هاي المشاعر؛ لأنه ممكن تخسر كثير أشياء بحياتك بس لأنك خايف منها.

- تعوّد إنه تواجه مشاعر الخوف من بدايتها قبل ما تتحكّم فيك.

العلاج: لتقدر تعالج نفسك من مشاعر الخوف، لازم تكون عارف إنه في كثير شغلات ممكن تساعدك وأهمهم:

- تدعم نفسك بنفسك دايمًا.
- تطلب الدعم النّفسي والمعنوي من أشخاص بتحبهم.
- تخيّل حالك بتنجز بحياتك وبتتفوّق عن الكل.
- الأشياء يلي بتخاف منها، لازم تواجهها.

" أخاف منّي ولا أحبّ وجودي، حتى أنا الذي أنا عليه الآن، لا يعترف بي"

الحالة: المشاعر الصحيحة للشخص الخاطئ

الأعراض: تشعر أنّك في مكانٍ ليس مكانك، الخوف المُستمر، لا تشعر بالسعادةِ أحيانًا، يراودك الشعور بالشّك، لا تشعر بالأمان بقربهِ.

الوصف: لما تعطّي مشاعرك الحقيقيّة لشخص غلط، بتحسّ حالك ظلمت نفسك كثير معك، خصوصًا لما تدرك هالاشي بعد استنزاف كبير لمشاعرك، ويكون الطرف الثاني مش مقدّر كل يلي قدمته، وبسبب هالإشي بتتولد عندك فكرة سيئة كثير عن الحُبّ، وبتبطّل تقدر تعطي أي شخص ولو كلمة وحدة، وتوابع هالإشي لسا أسوأ؛ لأنه بتفقد الثقة، وبتفقد الأمل، وبتصير تخاف من النّاس؛ بس لأنك أعطيت الشخص الغلط المشاعر الصح.

طرق الوقاية: لتتجنّب إنّه تعطي مشاعرك الصح للشخص الغلط، لازم تكون عارف من البداية إنت مع مين، وهل الشخص يلي قدامك يستحق؟

- لا تبادر كثير بمشاعرك في البداية.
- خفف سقف توقعاتك بالطرف الثاني.
- لا تعيش على الأمل زيادة عن اللزوم.
- لا تبالغ في مشاعرك.

العلاج: لو صار ووقعت بفخ الشخص الغلط، علاجك بسيط جدًا؛ لأنه مرتبط بمدى محبتك لنفسك.

- الإنسحاب المباشر من حياة الطرف الثاني.
- لا تسمع لأي تبرير ممكن ينحكالك.
- لا تفكّر بقلبك، فكّر بعقلك.
- لا تعطي فرصة ثانية في حال تأكدت من زيف مشاعره إتجاهك.

" انسكبت منّي مشاعري في أرضٍ لا زرع فيها، لم أرتوي أنا ولم يُثمِر زرعي"

الحالة: اللّامُبالاة

الأعراض: عدم الإكتراث للنتائج، العمل دون شغف، فقدان الشعور بالأمل.

الوصف: اللّامُبالاة هو شعور بحسّه الإنسان بعد محاولات كثير بحياته، سواء كانت محاولاته للعمل أو للنجاح أو بالعلاقات، الإنسان لمّا يبذل جهد كبير وما يحصل على النتائج يلي بحسّ حاله بستاهلها، بوصل لمرحلة ما بهمه شو النتيجة، وممكن يوصل لمرحلة إنه ما يرجع يحاول من الأساس، بتصير حياته مبنيّة على العشوائيّة، وهون بكون وصل لأعلى مراحل انعدام الأمل، وفقدان الشعور.

طرق الوقاية: لتتجنّب تعيش شعور اللّامُبالاة، لازم تعزز نفسك بالأمل، وتكون عارف إنّه الطريق يلي بكون فيها عقبات كثيرة، فهي الطّريق يلي رح تصنع منك شخص عظيم.

- تتقبّل الأشياء السيئة يلي بتصير معك بكُلّ بساطة.
- حاول تصنع من السلبيات يلي بتمرّ فيها، أشياء إيجابيّة.
- لا تكرر الغلط مرتين، وتعلّم من أغلاطك أكثر من إنه تزعل عليها.

العلاج: لو صار وصرت شخص لامُبالي، لازم تحاول تتخلّص من هالشعور؛ لأنه سلبياته أكثر من إيجابياته، والطريقة لترجع شخص بتهمّه نتائج تعبه، إنّه تحّب الاشي يلي إنت بتعمله، ترجع توثق بحالك من جديد، وترجع توثق بقدراتك.

- ركّز على الأشياء المميزة فيك.
- ابعد عن كل اشي ممكن يخلّيك تتكاسل.
- كون واثق إنه يلي إنت بتعمله، ما في غيرك قادر يعمله.

" اللّامُبالاة هو فنٌّ لا يُتقنه إلّا أصحاب القلوب القاسية "

الحالة: الحُزن المُستمر

الأعراض: الشعور الدائم بمشاعرٍ سلبية، الظّنّ بأنّ من حولك لا يحبونك، الرغبة بالبكاء على أتفه الأسباب.

الوصف: في ناس دايمًا بتحسّ بعيونهم في حُزن، حتى وهمه بضحكوا، ملامحهم دايمًا فيها مشاعر الحُزن والتّعب النّفسي، وهاي وحدة من أعراض الكتمان، بتصير مشاعرك السلبية تظهر على ملامحك.

أشخاص من شدّة الحُزن يلي عايبيش فيهم، ما بعرفوا يعيشوا السعادة، أشخاص من شدّة الألم يلي بحسّوا فيه، ما بقدروا يحسّوا بالفرح، والأسوأ إنهم وصلوا لمرحلة التّعايش مع الحزن، يعني تعوّد عليه، وما بقدر يعيش يوم بدون ما يحسّ فيه.

طرق الوقاية: لتتجنّب إنه توصل لمرحلة التعايش مع الحُزن:

- لازم تتجنب تقعد لحالك لفترات طويلة
- ابعد عن كُلّ اشي ممكن يخليك تزعل
- اعمل أشياء بتحبها وبتحسّن من نفسيتك

العلاج: الحُزن شعور مؤلم اذا تمكّن من صاحبه، بخلّيك تفقد لذّة الحياة، لهيك لو كنت من الناس يلي بعانوا من الحزُن، لازم أول اشي تعمله إنه بأي لحظة بتحسّ هالشعور صابك، تغادر المكان يلي إنت فيه فورًا.

- قراءة القرآن الكريم، علاج صحّي لأي شعور سلبي بتحسّه.
- الإلتزام بالصلاة.
- تعرّف على ناس إيجابيين، لحتى يعطوك من مشاعرهم.

" لا أشعر بشيء، أظنُّ أنني سأبكي "

الحالة: الكسر من الأهل

الأعراض: الشعور المُستمر بأنَّ لا فائدة لك في هذه الدُنيا، الخوف من النّاس، قلّة الثقة بالنّفس، انعدام الرغبة، فقدان الثقة.

الوصف: الشخص يلي مكسور من أهله، هو شخص مهما أظهر قوته، ضعيف؛ لأنّه عارف تمامًا حجم الوجع يلي بقلبه يلي ما حدا ممكن يساعده ليتخطّاه من شدّة ألمه؛ لأنه في أهل بتعاملوا مع أولادهم بأبشع الطّرق، وأسوأ الأساليب النّفسية يلي بتحوّل الشخص من حدا بحب الحياة، لشخص بستنى موته؛ لأنه لو ما كان داعمك الأساسي بحياتك أهلك، فإنت بتعيش بأبشع ظروف حياتيّة.

طرق الوقاية: ما في طريقة محددة لتقدر تحمي نفسك من كسر أهلك، بس يلي لازم تعرفه، إنه بأي لحظة بتصير فيها الخلافات أو لما يتوجهلك الكلام القاسي والسلبي، لازم تحفظ هالحكي بعقلك مش لحتى تنكسر، لحتى تنجح، وأوّل النّاس يلي لازم تتحداهم، همّه أهلك.

- كلامهم السلبي يكون دافع الك، مش سبب لكسرك
- اسلوبهم السيء يكون مُشجّع الك، مش سبب لتهميشك
- مقارنتك بغيرك تكون بداية الك، ما تكون نهايتك

العلاج: قالوا " أنّ المجروح من عائلته لا يُشفى "

بس بالحقيقة المجروح من عائلته قادر على إنه يتشافى بنجاحه بحياته مهما كان الجرح مؤلم؛ لأنه نجاحك رح يصنع منك شحص واثق جدًا بنفسه.

- إيمانك بنفسك مهما كان الكلام مؤلم.
- تثبتلهم عكس كلّ الكلام يلي كان ينحكالك

" هُناك جرحٌ في قلبي يكبُر بداخلي كلّما كبِرت "

الحالة: رفضك من قِبل من تُحِب
الأعراض: الشعور بأنك لا تستحق الحب.
الوصف: شعور الرفض، مؤلم، خصوصًا من الشخص يلي بتكون بتحبّه، لما يرفض مشاعرك ويرفض وجودك بحياته، بتحسّ وكأنك ما بتستحق حدا يحبّك أو يحاول مشانك، للحظة وحدة بتحسّ بالنّقص، وبتصير تحكي لحالك " أنا ليش ما بنحب " على الرّغم من إنك بتمتلك كل الصفات الحقيقيّة ليكون معك شريك حياة مثل ما بدك، بس لأنه الإنسان بطبعه ما بحب فكرة الرفض، يمكن تكرّه حالك وتكرّه فكرة الحب من الأساس، وبصير عندك فوبيا منه، لدرجة ممكن ترفض شخص بحبك، مثل ما رفضك شخص بتحبه، بتنتقم من شخص ما إله ذنب، بسبب شخص ثاني.
طرق الوقاية: لتتجنّب إنه تترفض في حال كنت بتحسّ بمشاعر إتجاه شخص مُعيّن، لازم تتأنى وتصبر على نفسك قبل ما تشارك مشاعرك معه، لحتى تعرف مكانتك الحقيقيّة عنده.

- لا تكون عجول وتعترف بالحُبّ قبل ما تتأكد من مشاعره إتجاهك
- لا تبالغ بإعطاء الإهتمام
- لا تحاول تقنعه بمحبتك في حال حسيت مشاعره إلك بعيدة عن الحُبّ.

العلاج: ضروري تنسحب؛ لحتى ما يحسّ بشعور الشفقة عليك.

- لا تفكّر بنفسك بأنك شخص ما بستاهل.
- احكي مع اشخاص إنت عارف إنهم بحبوك، ليزيدوا من محبتك لنفسك.
- لا تترك عندك أي ذكرى للشخص يلي رفضك.

" أنا لستُ صالحًا للعلاقات الغراميّة "

الحالة: جلد الذات

الأعراض: لوم النّفس بشكلٍ دائم، التفكير المُفرط بشكلٍ سلبي، عدم الثقة بالنّفس والتاثر بكلامِ الآخرين.

الوصف: جلد الذات هو من الأمراض النّفسيّة، ويلي بعانوا منه همّه ناس بدخلوا بتفاصيل الأشياء الغلط يلي عملوها، وبضخموا من حجم الغلط بينهم وبين نفسهم، يلي بعاني من جلد الذات هو شخص بحب يعيش شعور المعاناة، لحد ما يتعوّد عليه ويصير شعور طبيعي بالنسبة اله، وبوصله لمرحلة إنه يشوف حاله شخص سيء وما بستحق، مش بس الشعور بالذنب؛ لأنه بكون مستمتع بهاذ الضرر يلي بسببه لنفسه، ومن شدّة التفكير ولوم النفس، ممكن يقنع حاله بإنه الغلط يلي عمله لا يُغتفر.

طرق الوقاية: لتتجنّب توصل لمرحلة جلد الذات، لازم تظل متسامح مع نفسك، وتذكر حالك بكُلّ الأشياء الحلوة والإيجابيّة يلي فيك، وما تعطي لأي موقف بصير معك ردّة فعل زيادة عن اللزوم، وتذكَر إنّه فيك أشياء مش موجودة عند غيرك.

العلاج: لو كنت من الناس يلي بعانوا من جلد الذات، لازم تعمل كالتّالي:

- ضروري جدًا تتقرّب من الله عزَّ وجلّ.
- لازم تعرف وين نقاط ضعفك وتقاومها، بس بدون ما تحمّل نفسك فوق طاقتها.
- تعلّم كيف توازن بين عاطفتك وعقلك.
- خفف من اللوم والعتاب لنفسك.
- لازم الأهل يقدمولك الحب والاهتمام.

" أنا العدو الوحيد الذي لا أقدر على هزيمتي "

الحالة: انفصال الأهل

الأعراض: انعدام الثقة بالآخرين، الخوف من خوض العلاقات الغراميّة، الحاجة المُستمرة للحب، الشعور بالنّقص، الحُزن المُستمر.

الوصف: الأشخاص يلي أهاليهم منفصلين، وبكونوا عايشين بدون الأب أو الأم، بكونوا من أكثر النّاس عُرضة للكسر والخذلان؛ لأنه قلبهم هشّ وبسهولة بنكسر؛ بسبب يلي عاشوه وشافوه من مشاكل أسريّة ونزاعات بين الأب والأم، هالاشي بحولهم من أشخاص بحبوا الحياة لأشخاص ضعيفين جدًا.

منهم يلي بعيش بدون أب وبكون فاقد للأمان والحنّية والمحبة من الأب، وطول الوقت بظل حزين؛ لأنه بحاجة لوالده، بس ما بحكي.

ومنهم يلي بعيش بدون أم، وبكون بحاجة للعطف والخوف والاهتمام من الأم، وطول الوقت بظل حاس بالنقص لأنه بحاجة لوالدته، بس ما بحكي.

طرق الوقاية: لتتجنّب تكون إنسان هشّ وضعيف بهيك حالة، لازم تعرف كيف تواجه الأشياء يلي بتعكس سلبًا على شخصيتك، وتتعلّم كيف تتأقلم مع ظروفك، ويكون عندك قناعة كافية بالمكتوب إلك بدون تذمّر.

العلاج: بكُلّ بساطة انفصال الأهل ما اله علاج، ولكن كشعور ممكن اساعدك واحكيلك:

- لازم تنجح بحياتك، وما تخلّي ظروفك تتحكم فيك
- لازم تكون من أفضل النّاس لتعكس مدى قوّة الشخص يلي تعب عليك سواء أبوك أو إمك
- لازم تتحدّى ظروفك وتثبت للكُلّ إنه بعز وجعك، صنعت نفسك.

" انفصال والداي، قسمني إلى نصفين "

الحالة: الشخصيّة النّرجسيّة

الأعراض: هوس العظمة، الإعتقاد بأنهم مميزون وفريدون، استغلال الآخرين لتحقيق أهدافهم الخاصّة، الأسلوب المُتعجرف، يحسدون الآخرين ويعتقدون أنَّ الآخرين يحسدونهم.

الوصف: الأشخاص النّرجسيين، همّه ناس من لما كانوا أطفال ما حدا أعطاهم الإهتمام يلي كانوا بحاجته، ولا انعطوا القيمة الذاتية يلي بستحقوها، وقت كبروا، صاروا ناس بحاولوا يثبتوا حالهم ويبرزوا أنفسهم، حتى لو على حساب ضرر غيرهم، المهم يوصلوا للغاية والهدف يلي بدهم اياه.

طرق الوقاية: ضروري جدًا إنه ما تسمح لنفسك توصل لمرحلة النرجسيّة.

- تتقبّل الأشياء السلبيّة يلي فيك.
- التأقلم مع الصراعات والمشاكل العاطفيّة

العلاج: لو كنت من الناس يلي بتحس عندهم نرجسيّة، أ, بتعرف حد من هالنوع، لازم تحاول تعالج هالموضوع:

- لازم تفهم السبب الرئيسي يلي بخلي مشاعرك تندفع لتنافس غيرك وتشوف حالك أفضل منهم.
- زيادة قدرتك على فهم مشاعرك والتحكم فيها.
- تقبّل العلاقات الضخصيّة الحقيقيّة
- حدد أهدافك يلي ممكن تحققها، بدل من الأهداف غير الواقعيّة.

" حينَ أنظر إلى مرآتي، أجدُّ شخصًا لن
يُكرره الزمان. لا مثيل له "

الحالة: عدم القدرة على البُكاء

الأعراض: تشعر أحيانًا أنّك بحاجةٍ للبُكاء دون سبب، الإرهاق الجسدي ، الشعور بالخمول، الشعور بالحاجة إلى مَن يسمعك.

الوصف: النّاس يلي ما بعرفوا يفرّغوا مشاعرهم بالبُكاء، همّه ناس واصلين لمرحلة كبيرة من الكتمان، لدرجة بكون نفسه يبكي بس مش قادر، ولو حاولت تخلّيه يبكي ما رح تقدر؛ لأنه هو نفسه ببحث عن طريقة بس مش قادر، بس بالمُقابل، رح ييجي يوم، وما يقدر يتمالك نفسه، ويبكي بطريقة مجنونة هستيرية على موقف جدًا عادي وما بستحق البُكاء من الأساس، بس من فرط الكتمان، رح ينفجر.

طرق الوقاية: لتتجنّب تعوّد على الكتمان لازم أول اشي تعمله، تعطي الزعل حقّه، مثل ما بتعطي الفرح حقّه.

- أي شعور سيء بتحسّه لازم تحكيه لحدا، أو لنفسك، ولو حسيت الشعور أقوى منك، ابكي.
- لا تكتم دمعتك لو كانت رح تنزل، اتركها تمشي على خدّك ولو كنت بين كل النّاس.
- البُكاء بحياته ما كان ضعف، يلي قادر يحوّل سلبية مشاعره لدمعة، فهو شخص قوي.

العلاج: لو كنت من الأشخاص يلي بواجهوا صعوبة بقدرتهم على البُكاء، لازم تتخلّص من هالإشي.

- بدك تعرف بينك وبين حالك، إنّه كتمانك لدمعتك، ضرر نفسي كبير الك
- لازم تعرف إنّه البُكاء كثير مريح للجسم والنفس.
- تذكّر اشي مزعلك، وابكي، تذكر شخص وابكي، المهم تبكي مش مهم ليش والطريقة.

" ليتني استطيع البكاء، أن أفرّغَ هذا الكمّ الهائل من الألم الذي بداخلي، ولكن دون جدوى"

الحالة: الانطفاء

الأعراض: شاحب الوجه، الخوف من المحاولة، فقدان القدرة على التركيز، فقدان الرغبة بالتقدم، فقدان الأمل.

الوصف: الأشخاص يلي وصلوا لمرحلة الإنطفاء، همّه ناس مليانيين أمل من الأساس، ولكن البيئة يلي همه فيها، كسرت كل مجاذيف القوّة عندهم، بالإضافة لمحاولاتهم يلي كلها فشلت، بصيروا ناس ثايين، من أشخاص عيونهم فيها لمعة الأمل والرغبة بالنّجاح، لناس عيونهم ما بتشوف قدامهم، ناس تعبوا بحياتهم ولكن ما لقوا النتيجة يلي بستاهلوها، وما في حدّ حوليهم يشجعهم أو يعطيهم الدافع يلي همّه بحاجته.

طرق الوقاية: لتتجنّب تكون شخص مطفي، لازم تنتبه لأفكارك.

- لا تحلم بأشياء مُستحيلة، احلم بأشياء إنت عارف حالك قادر عليها.
- لا تقارن نفسك بغيرك، مهما كنت بتشوفه ناجح أكثر منك.
- اقتنع إنّك شخص مميز، وإنّك بتمتلك أشياء مش موجودة عند غيرك.

العلاج: لو بتحسّ حالك شخص مطفي، وفاقد شغفك لتكمّل:

- حدد سبب شعورك بالإنطفاء، وواجهه.
- حط بعقلك دائمًا فكرة إنّه نجاحك ممكن يغيض ناس ما بدها إيّاك تنجح، وإنطفاءك بالنسبة إلهم، انتصار.
- تحدّى كل الظروف النفسية والمعنوية يلي بتحيط فيك، وإثبت للكل إنه إنت ما بتوقع.
- اقعد مع ناس تعطيك الطاقة الإيجابية، أو مع ناس ناجحين بحياتهم وخذ نجاحهم دافع الك، مش مقياس.

" مَن أطفأ النّور في قلبي؟ وجعلني اتعثّر بنفسي "

الحالة: الشعور بالنّقص العاطفي

الأعراض: قلّة الثقة بالنفس، عدم الإكتفاء، محاولة إظهار نفسك ولو على حساب الآخرين، تأخذ من الآخرين ولا تعطيهم، الحاجة الدائمة للحب.

الوصف: الأشخاص يلي بعانوا من النّقص بحياتهم، كثير بحاولوا يلاقوا شخص يعبّي هالفراغ، وعادةً ما بكون السبب الرئيسي للنّقص هو الأهل؛ لأنه وبكل بساطة ممكن يكون تعامل الأهل مع طفلهم بطريقة كثير بشعة وبكون فيها ضرب أو إهانة، لهيك الطفل وقت يكبر، بصير يبحث عن كل الأشياء يلي ما قدر يحسّ فيها ببيته.

وبكون معرّض ليتعرّف على أشخاص غلط وما بناسبوه، ولكن بالنسبة إله مش مهم، المهم إنّه يشبع النّقص يلي فيه.

طرق الوقاية: لتتجنّب تسبب لنفسك نقص عاطفي بشخصيتك، لازم تعرف مين النّاس يلي بحياتك تحديدًا " الأصدقاء "

- لا تقعد لحالك لأوقات طويلة؛ لأنّه هالإشي ممكن يخلّيك تفكّر بأشياء سيئة.
- استغلّ وقت فراغك بأشياء مفيدة إلك، أشياء بتحسها بتحسّن من نفسيتك.
- ابعد عن كُلّ اشي ممكن يثير رغبتك العاطفية.

العلاج: كثير في أشياء ممكن تساعدك لتتخطّى هيك شعور، بس أهمهم:

- التزامك بصلاتك.
- تحترم مشاعرك وتقدّسها.
- تجنّب كل الأشياء يلي بتخلّيك تحسّ بالنّقص.

" أحيانًا أشعر بحاجتي الماسّة لحُبِّ نفسي"

الحالة: الحاجة إلى الحب

الأعراض: فرط في العاطفة، المبالغة في ردود الأفعال في الأمور العاطفيّة، مُتابعة كُلّ الأشياء المُتعلّقة بالحُبّ، البحث المُستمر عن شريكٍ يُناسبك.

الوصف: في ناس بكونوا كثير محتاجين يحسّوا بشعور الحُبّ؛ لأسباب كثير، ومنها، إنهم ولا مرّة حسّوا بالحُبّ ببيتهم أو من النّاس يلي حوليهم، لهيك دائمًا بتلاقيهم أشخاص عاطفيين زيادة، وكأنهم بمتلكوا مشاعر العالم كلّه بقلوبهم، ولكن للأسف ما حدا فاهمهم، لهيك همّه ناس دايمًا بحسّوا حالهم محتاجين شخص بحياتهم يحسسهم بشعور إنه في شخص بهاي الدنيا بحبك، وللأسف هذول أكثر ناس عُرضة للخيانة وكسر الخاطر؛ لأنه بكون تركيزهم على الشعور مش على الشخص نفسه، ما بهمهم مين الطرف الثاني، المهم أحسّ.

طرق الوقاية: ضروري تحمي نفسك لحتى ما توصل لهيك مرحلة.

- بس تحسّ إنّه عندك رغبة زيادة بالحُبّ، والنّاس يلي حوليك، عشوائيين، لا تبادر مهما صار.
- لا تختلط زيادة بناس عندهم شريك حياة.
- حِب نفسك؛ لأنه محبتك لنفسك بتغنيك عن البشر.

العلاج: لو كنت من النّاس يلي بحسّوا حالهم طول الوقت محتاجين الحُبّ من طرف ثاني، دوّر حوليك على شخص إنت عارف منيح كل صفاته وتفكيره وشخصيته، بحيث تكون معه بآمان.

" أريد مَن يُريني أن الحياة جميلة، لا أن يُخبرني بذلك "

الحالة: هوس التفاصيل

الأعراض: البحث عن تفاصيل الأشياء التي لا داعي لها، حفظ التواريخ والذكريات، التفكير المُفرط بكُلِّ الأشياء من حولك بحثًا عن إجابات لأسئلةٍ في عقلك.

الوصف: النّاس يلي بعانوا من هوس التفاصيل، همّه ناس ببحثوا عن تفاصيل التفاصيل، وبراقبوا دايمًا كل الأشياء من حولهم، ببحثوا عن تفاصيل ممكن ما تكون مهمة، مثل مراقبة الساعة لتتشابه، مراقبة الشمس لتغيب وتختفي، وبرافق هالهوس، إنه الشخص ممكن يشوف قدامه موقف مُعيّن ويظل يفكّر فيه ويدخل بتفاصيله بعقله؛ لهيك الشخص يلي عنده هوس بالتفاصيل، هو إنسان خياله واسع جدًا، وعاطفي لأبعد حدّ، وببني سيناريوهات بعقله بناءً على تفكيره؛ لهيك دايمًا بكون خايف.

طرق الوقاية: ما في طريقة مُعيّنة؛ لأنه هالإشي ممكن يكون بالفِطرة، بس بتقدر تتجاهل.

- تتجاهل الموقف يلي بتحس إنّه ممكن يشغل عقلك وتفكيرك.
- تكون شخص قنوع فكريًا، يعني ما في داعي للبحث المُفرِط عن الأشياء.

العلاج: لو كنت شخص مهووس بالتفاصيل، لازم تحط حدّ؛ لأنه بحجم مُتعة هالموضوع، ألا إنه مُضرّ نفسيًا؛ لهيك لازم تتخلّص منه، أو على الأقل تحدّ منه.

- اقناع نفسك بإنه هوسك رح يضرّك ويسببلك عُقد نفسيّة.
- اسأل يلي حوليك عن حالتك لمّا تشوف اشي إنت مهووس فيه.
- تجاهل أي اشي بتحسّ نفسك بتتأثر لما تشوفه أو ممكن يخلّيك تفكّر زيادة عن اللزوم.

"كيف أُشفى من بحثي المُستمر عن تفاصيلٍ تؤلمني؟ "

الحالة: الشعور بالضياع

الأعراض: عدم القدرة على أخذ القرارات الصحيحة، الشّك المُستمر بقدراتك، رؤية من هم حولك أفضل منك.

الوصف: الأشخاص يلي بعانوا من شعور الضياع، همه ناس فاقدين الثّقة بأنفسهم تمامًا، والسبب الأكبر بعود للأهل، ومن بعدها للشخص نفسه، ولكن من أبشع الأشياء يلي بحسّ فيها الشخص الضايع، إنّه ما بقدر بوخذ قرار صح، دايمًا عنده شكّ بقدرته، وعنده شكّ بالنتائج، الخوف مسيطر عليه؛ لأنه ما في أي شخص ممكن يدعمه نفسيًا ويحفزه ليعمل شو بحب، وبتعرّض للمقارنة بغيره وهالإشي بعطيه إنطباع عن نفسه بأنه شخص لا يستحق، لهيك بظل ضايع بين رغبته وبين الكلام يلي بنحكاله وبين الواقع يلي بعيشه، بدخل بدوّامة متاهة أسئلة بدون أجوبة، وشكوك ما إلها تبريرات منطقيّة.

طرق الوقاية: لحتى تتجنّب توصل لمرحلة الضياع، وجب عليك تعوّد نفسك من البداية على إنّه حياتك ما تمشي بدون خطّة، بدون ترتيب، بدون تجهيز لكُلّ الأشياء يلي بتحب تعملها أو نفسك تعملها، ما تعيش بعشوائيّة أو بدون ترتيب لكُلّ الخطوات. ومن ناحية نفسيّة، الإيمان بساعدك بطريقة عظيمة، تكون مؤمن بأنه رب العالمين معك، وإنّه ضياعك ممكن يكون مقصود لترجع تتقرّب من ربنا عزّ وجلّ، فكّر فيها.. يمكن رب العالمين مشتاق ليسمع صوتك...!

العلاج: مواجهة مخاوفك، وإيمانك بالقدر، وقدرتك على إنّه تتحدّى كُلّ الصِعاب، اقعد مع حالك مرّة ومرتين وثلاثة، وشوف إنت وين مشكلتك، وين هي النُقطة يلي بتحسّ حالك ضايع عندها، شوف وين المُشكلة يلي بتخلّيك عند هالنُقطة بالتحديد تضيع، ادخل بتفاصيل شعورك، وواجه المُشكلة، بدل ما تظل تراقب فيها وهي بتكبر.

" أنا أبحث عنّي في كومة القشّ، أنا الإبرة التي لا يجرؤ أحدًا على لمسي "

الحالة: الصّراع النّفسي

الأعراض: الشعور بالقلق، الشعور بقدر كبير من الخوف لدرجة انعدام الرّاحة، لدرجة انعدام الرّاحة، الشعور بنوبات مصحوبة بالخوف وتسارع دقات القلب، والاحساس بالاختناق.

الوصف: بعلم النّفس، الصّراع النّفسي هو عبارة عن "مُعارضة" يعني الشخص بكون بدّه اشي مُعيّن ولكن داخله بمنعه عنّه، بدخل بصراع ونزاع نفسي، بكون الشخص محتاج على سبيلِ المِثال إنّه يدرس تخصص مُعيّن في الجامعة وهاي تسمّى " رغبة " ولكن في اشي داخله بمنعه عنه " الدوافع أو الأسباب " وفي حال كان أحد الطّرفين مُسيطر أكثر، فالطرف الثاني رح يكسب الرضا والقبول. لهيك الأشخاص يلي بعانوا من صراعات داخليّة، كل الوقت عندهم توتر وقلق؛ لأنه داخلهم في معركة نفسيّة بين مجموعة قرارات، وما في حلّ؛ لهيك بتلاقيه أغلب الوقت معكّر المزاج.

طرق الوقاية: لتتجنّب يصير عندك صراع نفسي، أو تشتت بالقرارات والأفكار، لازم تكون شخص بمشي وفق خطّة بحياته، ترتب أولوياتك وتمشي فيها أوّل بأوّل، حتى ما تتخربط رغباتك وتدخل بدوّامة إنت ما بتعرف كيف تطلع منها. ترتيب الأولويات من الأسهل والأنجح، للأصعب.

العلاج: لو كنت بتعاني من الصراع النّفسي، وجب عليك تعمل كالتّالي:

- درّب نفسك كيف توخذ القرارات الصّح والأقل خسارة.
- درّب نفسك على تحمّل المسؤولية بس ترتكب خطأ.
- الإيمان بالذات وتقويّة مناعتك النّفسيّة، بالقرآن الكريم والرياضة.

" أنا أخوض معركةً مع نفسي، لا يعلم بها أحد، فلا تغرّك ابتسامتي، فأنا مُرهق "

الحالة: الشعور بالقهر

الأعراض: تضاعف مشاعر الفقدان دون تحسّن، العجز الشديد عن فعل أمرٍ ما.

الوصف: الأشخاص يلي بحسّوا بالقهر بشكل سريع، همّه ناس بعانوا بحياتهم من مشاكل عاطفيّة، نفسيّة وماديّة أو اجتماعيّة، وهاي المشاكل بتخلّي الشخص يحس بحُزن شديد، خصوصًا إذا تواجدت مع بعضها بوقت واحد، بحسّ حاله ضايع مش عارف من وين رح يبدأ بحل مشاكله، ببلّش يحس بالقهر الشديد لأنه نفسه يعمل اشي ساعده ولكن ما في، ولو كان في حلّ رح يشوفه أصعب منه وأكبر منه، ودائمًا شعور القهر عواقبه سيئة؛ لأنه بسبب مشاكل جسدية بسبب التفكير الزايد والأرق والسهر لوقت طويل.

طرق الوقاية: لتتجنّب تظل تحسّ بشعور القهر، لازم تحمي نفسيتك من أفكارك، وتواجه مشاكلك أوّل بأوّل وما تسمخلها تتراكم عليك؛ لأنه تراكمها رح يخلّيك تعجز عن حلها، ولو صار وتراكمت، أعطي الأولوية للأهمّ، رتّب أفكارك لتقدر ترتّب مشاكلك سواء كانت عاطفيّة أو غيرها.

العلاج: لو كنت من النّاس يلي بعانوا من شعور القهر، الحلّ إنّه تهتم بنفسك زيادة، تقدّرها أكثر من الّلازم، لازم تمارس نشاطات يوميّة مختلفة لحتى ما تعيش كُلّ يوم بنفس الروتين يلي تعوّدت عليه، تواصل مع ناس فكاهيين، لحتى يغيروا من مزاجك ونفسيتك، هالحلول بنظرك بسيطة، بس مفعولها كثير كبير ومهم وبساعدك.

" لا احتاج إلى طبيبٍ نفسي بقدرِ ما احتاج نفسي"

الحالة: موت الأخ

الأعراض: لا أعراض لهذه الحالة، سوا انّك لن تكون بخير
هم ادّعيت عكس ذلك.

الوصف: الأشخاص يلي فقدوا أخوهم، همّه ناس فيهم كسر
ا رح ينجبر مهما عاشوا؛ لأنّهم فقدوا أهم عُنصر بخلّيهم يحسّوا
لقوّة بحياتهم، خصوصًا الأنثى، بس تفقد أخوها رح تحسّ حالها
خص ضعيف لأنّها فقدت الكتف يلي كان يسندها، والسبب
لأساسي لسعادتها وابتسامتها، والذكر بس يفقد أخوه، كُلّ الوقت
ح يحس بالألم والوحِدة.

فقدان الأخ اشي مؤلم هو وجع رح يظل عايش فيك مهما
برت ومهما حاولت تنسى رح تظل روحه تحوم حوليك.

طرق الوقاية: ما في طريقة ممكن تحميك، ولكن ممكن
حمي نفسك من عواقب الشعور.

الصّلاة، والدعاء... همه الوحيدين يلي ممكن يخففوا عنّك
مك.

العلاج: في ناس ممكن يصيبهم اكتئاب أو أمراض نفسيّة
سبب الزعل المُبالغ فيه عند وفاة الأخ، ولازم الإنسان يكون
ؤمن بالمكتوب إله، ومؤمن بتدابير ربنا مهما كانت صعبة
موجعة.

" مات أخي، وقبل دفنه، دُفنت أنا "

الحالة: الشعور المُستمر بالوحِدة

الأعراض: عدم القُدرة على الشعور بالسعادة، الرغبة بالجلوس بمفردك لوقتٍ طويل، عدم ممارسة النشاطات اليوميّة، الإرتياح بالأماكن الخالية من البشر.

الوصف: الأشخاص يلي بفضلّوا العُزلة عن الاختلاط بالبشر، همّه ناس كانوا أجتماعيين كثير، وكانوا بحبوا الضجّة والجمعات، بس الحياة كانت قاسية عليهم أكثر من اللازم، والناس يلي حوليهم كانوا قاسيين عليهم وتعاملوا معهم بأنانيّة زيادة، فصار عندهم خوف من النّاس، وفقدوا الثّقة بكُلّ يلي حوليهم؛ لهيك بلاقوا حالهم مرتاحين لحالهم، وبفضلوا يقعدوا لحالهم أضمن الهم من تعددات النّاس الكذابة، بظلوا هيك لحدّ ما يسيطر عليهم شعور الوحدة، وبدل ما همّه يتحكموا فيه، هو بتحكّم فيهم.

طرق الوقاية: لازم تحمي نفسك من الوحِدة؛ لأنه عواقبها سيئة، والمبالغة في الوحدة ممكن تصنع منك شخص إنت ما بتحبه! تقرّب من النّاس أكثر، اختار ناس بتحسهم بناسبوك، لا تجلد ذاتك، أعطي نفسك دافع إيجابي دايمًا، اختلط مع أهلك أكثر من اللازم، تجنّب تقعد لحالك لوقت طويل، وكون عارف إنه وصولك لمرحلة إنّه شعور الوحدة يتحكّم فيك، رح يإذيك.

العلاج: لو كنت من النّاس يلي بفضلوا الوحِدة عن غيرها، ضروري تحطّ حدّ لإلها:

لا تظل تشكك بحالك وبذاتك؛ لأنه الها دور كبير بإنعزالك عن الناس. لا تظل تلوم نفسك على أشياء ما الك ذنب فيها. ادعم الأشخاص يلي حوليك؛ لأنه هالإشي رح يعود إلك بإيجابية. اقضي وقت طويل وإنت برا غرفتك أو برا بيتك.

" أشعر بالوحِدة وإن كان كُل العالم يجلس أمامي "

الحالة: الشعور بأنّك مُستهلَك

الأعراض: فقدان الثّقة بالنّفس، الشّكّ المُستمر بالطرف الآخر، الخوف من المُبادرة، عدم القدرة على إعطاء المشاعر، الخوف من النتائج دائمًا، فقدان الثقة بالطرف الآخر.

الوصف: الأشخاص يلي بحسوا حالهم مُستهَلكين أو مشاعرهم ما الها قيمة، السبب الأساسي لهيك شعور هو شخص كان بحياتهم، كان يظل يوخذ منهم بدون ما يعطيهم، كان يظل يحسسهم بأنه ما بستحقوا، وزرع فيهم فكرة إنه من واجبهم يعطوا ومش من حقهم يطلبوا، ظلّوا هيك لحتّى وصلوا للمرحلة يلي بحسوا حالهم فيها " مُستهلكين " فاضيين من جوّا، بدون مشاعر، بدون أي إحساس.

وبهاي الحالة رح يظل الشخص يحس إنه ما عنده القدرة ليعطي أي شخص ولو كلمة حلوة، ولا بقدر يحاول، ولا بقدر يبادر، وكأنه تفرّغ تمامًا من مشاعره، وصار فاضي.

طرق الوقاية: لتتجنب توصل لهاي المرحلة؛ لازم تتعلّم إنه ما تعطي أكثر مما بتوخذ، يلي بعطيك كلمة أعطيه كلمة، ويلي بعطيك شعور، أعطيه شعور، ما تبالغ؛ لأنه مبالغتك بإعطاء المشاعر لشخص ما بستحق، رح يدمرك ويقتل قلبك.

العلاج: لو كنت من النّاس يلي بحسوا مشاعرهم فاضية، لازم ترجع وتحاول تتقرّب من النّاس يلي بتحس معهم بالأمان، النّاس يلي بتحبك بدون مقابل، يلي بتعطيك وما بتستنى منك مقابل، يلي بعطوك طاقة إيجابيّة، حاول اختلط فيهم أكثر، رح ترجع تحبّ الحياة، وتحب تعيش مشاعر الحب.

ولكن بنفس الوقت، لازم تبعد عن المسبب، ابعد عنه، لتقدر تعيش بسلام.

" فقدتُ نفسي من فرطِ الإهتمام بغيري"

الحالة: الشعور بعدم الشعور (تبلّد المشاعر)

الأعراض: فقدان القدرة على التعاطف مع الآخرين، فقدان الشعور بالرّغبة بالحياة، جمود المشاعر والافكار، مساواة مشاعر الحزن والفرح، وكأنّ كلاهما له تأثير مماثل.

الوصف: الأشخاص يلي بحسوا بإنه مشاعرهم مطفيّة أو ما عندهم ردّة فعل لأي موقف، ما بحسّوا بالفرح ولا بحسّوا بالزعل، همّه ناس كانوا عفويين زيادة عن اللزوم بمشاعرهم، وكانوا يعطوا بدون ما يستنوا النتيجة أو المقابل، وكانوا دايمًا ييجوا على حالهم على حساب نفسيتهم ومشاعرهم، ما كانوا يحسبوا حساب للنهاية. ومنهم يلي بكونوا تعرّضوا لصدمات عاطفيّة مستمرة، وانخذلوا أكثر من مرة لحتى وصلوا للمرحلة يلي ما يصدقوا فيها أي مشاعر بتظهر قدامهم، لهيك بصيروا يستقبلوا كل الأشياء بإبتسامة بدون مشاعر، وبستقبلوا الحزن بنظرة بدون أي ردّة فعل.

طرق الوقاية: لازم تتجنب توصل لهاي المرحلة من تبلّد المشاعر، ومن أهم الأشياء يلي بتساعدك، إنّه ما تتوقع من النّاس أكثر من اللازم، وما تظل تبني آمال على الأشخاص؛ لأنه كثرة الخذلان والصدمات من الناس يلي بتحبهم، بتحولك من شخص بحب الحياة، لشخص مطفي.

العلاج: إنه تتشافى تمامًا من تبلّد المشاعر، مش مستحيل، بس صعب شوي؛ لأنه بحتاج منك التزام تامّ بأمور معيّنة، منها تمارس الرياضة بشكل مستمر، تقعد مع شخص بتوثق فيه وتحكيله عن يلي بتحسّه؛ لأنك بتكون بحاجة لدعم معنوي ونفسي، وحاول تبعد عن السهر؛ لأنه وحدة الليل سبب كبير لكُلّ مشاعرك السلبية.

" لا أشعر بشيء، وهذا الأمر يُخيفني "

الحالة: أن تشعر أنّك لست أنت

الأعراض: تصرفات غير اعتياديّة، التفكير بطريقة لا تُشبهك، القيام بأعمال لم تقم بها من قبل، اختلاف كبير في شخصيتك.

الوصف: في ناس بلحظة من اللحظات بحسّوا حالهم تغيروا فجأة، بعملوا شغلات ما كانوا يعملوها من قبل ولا بحبوها أصلًا، بتتغير طريقة تفكيرهم كثير، حتى تصرفاتهم، يلي كان هادي فجأة بصير عصبي، والعصبي فجأة بصير هادي، والكل بلاحظ التغيير الفجائي يلي صار، وبينه وبين حاله بحكي"انا مس هيك!"

هذول النّاس حساسين زيادة عن اللزوم، موقف واحد ممكن يصير معهم ويغيرهم، ويغير حالهم؛ لأنهم كتومين وما بعرفوا يعبروا عن يلي فيهم، لهيك بتطلع مشاعرهم وردود افعالهم على تصرفاتهم أو شخصياتهم.

طرق الوقاية: لازم تحمي نفسك من هالتغييّر؛ لأنه ممكن ما يكون بناسبك، ويخلّيك تعمل أشياء ما بتليق فيك ولا بتناسبك، ولحتى تتجنب توصل لهيك مرحلة، حاول ما تتأثر بأي كلام بنحكالك، ولو صار وانحكالك، حاول بنفس اللحظة تفرّغ السلبية يلي رح تحسّ فيها، ما تتركها تغرّز داخلك؛ لأنك رح تتغيّر كثير، وهالاشي مش لمصلحتك.

العلاج: لو كنت من الناس يلي بحسّوا بتغييرات نفسيّة، لازم تخلّص نفسك من يلي بصير معك، والطريقة الأهم دايمًا، التزامك بالصلاة، اختلاطك بناس بناسبوك، توقف التفكير الزائد عن حدّه، ما تلوم نفسك دايمًا، وما تسمح لأي شخص يقرّب من عاطفتك أو من مشاعرك.

" كُلّما نظرت في مرآتي لأُشعِر نفسي بالحُبّ، وجدت شخصًا لا أعرفه"

أما الآن، سآخذك في رحلةٍ بين الكثيرِ من الأسئلة التي كانت تجول في عقلكَ المسكين، دون أجوبة تسكِتُ ضجيجه.

" كيف ممكن تستمر بالحياة بالرّغم من إنه كُلّ يلي حوليك بكسروا فيك وبأحلامك؟ "

التّحدي، دايمًا التحدّي بصنع منك شخص قوي، خصوصًا بس تتحدّى نفسك أولًا، وتتحدّى كل النّاس يلي حوليك، لمّا تثبتلهم عكس كل كلامهم وتوقعاتهم، لمّا تشتغل على نفسك لحتى ييجي اليوم يلي توقف فيه قدامهم بكُلّ قوّة وثبات وتحكي " أنا نفسه يلي شكّيتوا بقدرته"

إنت ما بتعرف شو يعني الإنسان يتحدّى يلي حوليه ويثبتلهم العكس.
لنفترض إنت شخص حابب تدرس تخصص مُعيّن، وكُلّ يلي حوليك أخذوا أحلامك على محمل التفاهة، واستهانوا بقدرتك وبأحلامك، تخيّل حالك وإنت داخل لعندهم ومعك شهادتك بتقدير عالي كثير!

تخيّل حالك وإنت بتحكيلهم عن إنجازاتك بحياتك، تخيّل نظراتهم إلك يلي رح تكون مزيج بين الصدمة والغيرة والقهر؛ لأنه وبكُلّ بساطة إنت ما انكسرت من كلامهم، إنت تشجعت.

يعني لو بيوم حدّ قريب منك أو حدّ من أهلك استهان فيك وبأحلامك أو بمشاعرك، لا تدخل لغرفتك تبكي وتزعّل حالك، هاذ أكبر غلط ممكن ترتكبه، لازم تبلّش تحطّ أهدافك وتبني خطط لحياتك، ويكون من ضمن خططك كيف تثبت لنفسك أولًا، ولهاذ الشخص ثانيًا إنّه إنت إنسان بتوخذ الكلام السلبي دافع إلك مش تحطيم معنويات.

وانتبه من المقارنات، لو كنت معرّض بأنه يظلّوا يقارنوك بناس ثانيين سواء كانوا أقارب أو أصدقاء، ما تزعل، وكون عارف إنه إنت شخص مُميّز، فيك أشياء فريدة مش موجودة عند أي حدا ثاني، وعزز من محبتك لنفسك كثير، وشجّع نفسك دايمًا، واشتغل على نفسك كثير؛ لحتى ييجي اليوم يلي تفرجيهم مين إنت، ومين النّاس يلي قارنوك فيهم.

لازم تعيش حياتك على مبدأ:

" الكلام السلبي بصنع مني أفضل شخصيّة، ما بكسرني"

" سُلَّم أحلامي صُنِعَ مِن أفواهكم "

" كيف ممكن أتخطّى مشاعري إتجاه أي شخص "

التقبّل، لازم تتقبّل فكرة إنّه في ناس بهاي الدنيا ما بستاهلوا وجودك بحياتهم، ولا بستاهلوا يكون في بقلبك مشاعر الهم، ناس لازم تتعامل معهم بكامل أنانيتك، وتعوّد دائمًا تستقبل كُلّ مشاعرك بالسلبيّة بالتقبّل؛ لأنه الإنسان يلي بستقبل أي مشاعر سلبيّة بعدم الرضا، رح يظل يعاني ليتخلّص من هالمشاعر، بينما التقبّل والرضا، بساعدوك بشكل كبير لتتخلّص منهم، واقعد مع حالك شوي، فكّر بحالك بدون ما تفكّر بالطّرف الثاني، وشوف هل إنت بتستاهل يصير فيك هيك؟

بتشوف حالك بتستحق تنترك بنص الطريق! مشاعرك بتستحق تتهمّش! قلبك بستاهل يتعب! وبسبب شخص ما عرف القيمة الحقيقيّة لقلبك، طبيعي يكون جوابك، لأ، بس شوف إنت شو بتعمل بحالك، وشوف إجابتك، تناقض كبير بين يلي بدك إيّاه إنت، وبين يلي بدّه إيّاه قلبك.

متّفهم الخربطة يلي فيك، وهون لازم أحكيلك شغلة رح تفيدك:

في مشاعر بتظلّ عايشة فينا، لا بنقدر ننساها ولا بنقدر نتعايش معها، وجودها مُتعِب، بس غيابها مُخيف، وإنت ما بدك تظل تعبان، ولا بدك تخاف؛ لهيك بتوصل لمرحلة بتحسّ حالك فيها ضايع، ونفسك لو تلاقي شخص يحكيلك شو الحلّ، بالرّغم

إنك عارف شو الصّح وشو لازم تعمل، بس ما عندك الجرأة لمواجهة نفسك بهاي الحقيقة.

تخطّي مشاعرك لشخص راح، بتتعلّق بمدى محبتك لنفسك، بعرف إنه في ذكريات وأيام، وكثير شغلات بس تشوفها بترجعك لنقطة الصفر، وهون القوّة!

التخلّي، من أشكال القوّة إنك تقدر تتخلّى عن كُلّ الأشياء يلي بتحسها مصدر تعاسة إلك، تتخلّى عن كُلّ الأشياء يلي بترجعك للصفر.

التقبّل، والمواجهة، والتخلّي، هذول الثلاث شغلات لو استعملتهم، رح تقدر تتخطّى أي شخص بحياتك، مهما كان تأثيره عليك، وبساعدوك لتبلّش من جديد، لأنه عندهم القُدرة بمسح كُل الذكريات من عقلك وقلبك.

لازم تتعامل مع النّاس على مبدأ:

" لا تثبت لحد إنّك ما بتتعوّض، اترك يلي بعدك يفرجيهم هالإشي "

" أنا لا أعوّض، لا أحدَ يُشبهني "

" كيف أخفف من تعلّقي بالنّاس يلي بدخلوا لحياتي "

بالمنطق، لمّا تعيش حياتك بطريقة منطقيّة بعيدًا عن عاطفتك يلي بتحرّك فيك مثل ما بدها، رح تكون عارف إنّه التعلّق مُضرّ أكثر من كونه مشاعر؛ لأنه وبكل بساطة التعلّق مبني على الحاجة مش على المحبة، يعني إنت ممكن تتعلّق بشخص ويكون سيء وما بناسبك ولا بستاهلك؛ بس لأنه بمتلك اشي إنت محتاجه. فإنت ممكن تخفف من تعلّقك بالنّاس لما تترك مجال للمنطق يتصرّف، ويأثر فيك، يعني لازم تكون إنسان حكيم أكثر من كونك عاطفي، خصوصًا لمّا تحسّ حالك متعلّق بشخص بدون مشاعر، بس بدك تحكي معه، بس بدك تشوفه، بس بدك تقضي وقت معه.

بالإضافة لإيمانك بنفسك، يعني تكون عارف إنّه الإفراط بالتعلّق ممكن يخلّيك تخسر نفسك وكرامتك، وما تتعامل مع النّاس بناءً على حاجتك الهم، وما تحسسهم إنّه همه بمتلكوا اشي إنت ما عندك إيّاه؛ لأنه هالإشي رح يسمحلهم يتصرفوا معك بطريقة تخلّيك توقع بفخهم أكثر، وتتعلّق فيهم أكثر.

شوف حالك إنت بمين بتحسّ حالك متعلّق زيادة، وشوف هل تعلّقك مبني على مشاعر حقيقيّة، ولا مجرّد حاجة للشخص نفسه، ولو كان تعلّقك بمشاعر، ضروري تخفف، ولو كان لحاجة

ضروري تبعد؛ لأنك رح تدفع الثمن لقدام لو ظلّيت متمسك بشخص بس لأنك محتاج وجوده.

لازم تمشي بحياتك على مبدأ:

" النّاس يلي بتحسّ وجودهم بحياتك ضرر الك، ابعد عنهم مهما تعلّقت فيهم "

" حُكِم عليَّ بالإعدام، تعلّقًا بك حتّى الموت."

"كيف ممكن أتخطّى شعور الخوف يلي جوّاتي إتجاه أي اشي."

المواجهة، العلاج الوحيد يلي بضمنلك تخطّي الخوف، هو إنه تواجه مخاوفك، وتحاول قد ما بتقدر إنّه تشتغل على فكرة إنّه يلي بتخاف منه لو ما تحدّيته، رح يظل يلاحقك ويمنعك من كثير أشياء إنت بدّك إيّاها؛ لهيك الخوف بكون أوقات شعور إيجابي، وأوقات سلبي، إنت لازم تميّز بينهم وتعرف كيف تتعامل معه بكل سلاسة وبدون قلق من النتائج.

متى بكون الخوف إيجابي، لمّا يمنعك من أشياء ما بصير تعملها، لمّا يذكرك دايمًا بعقاب ربنا، لمّا يخلّيك تتراجع عن قرارات إنت عارف إنّها غلط، هون الخوف بكون إيجابي؛ لأنه بخدمك وبخدف مصلحتك.

بس لمّا يكون سلبي، بمنعك من الحاولة، بخلّيك تظل مكانك؛ لأنك خايف تجرّب وخايف تحاول، وخايف لو جرّبت وحاولت، ما تكون النتيجة بترضيك؛ لهيك بتكسرك وبقلل من معنوياتك وشجاعتك ونجاحك.

تخطّي الخوف بحتاج منك قوّة قلب، إرادة، وهدف، ولو اجتمعوا هالأشياء مع بعضهم رح تلاقي حالك قدرت تتجاوز الموضوع يلي إنت خايف منه، ولنفترض إنت شخص بخاف ينام بالعِتمة، ووجودك داخل مكان مظلم ممكن يخلّيك تفقد عقلك، لازم أولًا تعوّد نفسك وبشكل تدريجي على النّوم بدون إضاءة، ثانيًا لازم تعرف إنّه في أشياء بالعتمة ممكن تخلّيك مرتاح أكثر من الضوء يلي رح يظل على عيونك وإنت نايم.

رغم بساطة المثال، ألا إنّه واقعي وحقيقي، وبعطيك صفاء الفكرة يلي بدي إيّاك تعرفها وتفهمها، ويلي بختصرها إلك بجملة:

"الخوف ممكن يخليك ما تحسّ بنكهة الحياة الحقيقيّة "

" أنت لا تعلم ماذا يعني أن يخاف المرءُ من نفسه"

" كيف هُنت عليه؟"

بكُلّ بساطة لأنه ما حبّك؛ الإنسان يلي مشاعره بتكون حقيقيّة إتجاه أي شخص، كثير رح يكون صعب عليه التخلّي؛ لأنه وبكلّ بساطة يلي بكون قلبه نظيف وصافي وبحسّ بمشاعر إتجاه حد، ما بتعامل معه وكأمنه شخص عادي، دائمًا المُحِب بكون قادر على إنه يعطي كُلّ اشي بقدر عليه، وبحاول يعطي كُلّ اشي مش قادر عليه، لهيك يلي بتهون عليه كون واثق تمامًا إنه ما كانت مشاعره إتجاهك صافية أو حقيقيّة.

والمُشكلة إنّه حاليًا بالوقت يلي صارت فيه مشاعرنا إلكترونيّة ومرتبطة إرتباط كُلّي بالإنترنت ومواقع التواصل، صار صعب عليك تقدر تحدد مشاعر يلي قدامك إلك؛ لأنه بزيادة التطوّر بتزيد الأعذار والحجج، والطُرق يلي ممكن من خلالها يقدر يبرهن إلك سبب غيابه أو بُعده عنك.

وأنا بنصحك بالوقت يلي بتحسّ فيه ولو للحظة وحدة إنّك هُنت على الشخص يلي قُدامك، ما تحاول تتمسّك أو تستنى تبريرات وأعذار، انسحب وحافظ على نفسك وقلبك ومشاعرك، وتعلّم درس كبير من تجربتك، شوف إنت شو كنت تقدّم وشو كان هو يقدّم، إنت شو عملت مشانه، وهو شو عمل مشانك، لازم تحافظ على يلي ظل فيك من مشاعر، لأنه رح ييجيك بيوم الشخص الصّح يلي بستاهلك أكثر.

لازم تمشي على مبدأ بحياتك:

" يلي بتهون عليه، انساه؛ لأنه ما عليه أمان "

" لن أقتل نفسي لأجل من هان عليه أن يكسر قلبي "

"كيف ممكن ما أظل ابني سعادة غيري على حساب نفسيتي؟"

الوعي والأنانيّة، لأنه ما بنفع تقتل نفسيتك مشان غيرك يضحك بوجهك!

ولا بنفع تهمّش قلبك مشان غيرك يحبّك!

حياتك لازم تكون ماشية على نظام منطقي تتعامل فيه مع كُلّ النّاس يلي حوليك، بحيث إنت ما تخسر أو تتضر، وبنفس الوقت ما تضرّ غيرك، إما في أي سبب في الحياة ممكن يخلّيك تبني سعادة غيرك على حساب صحتك ونفسيتك.

إنت الوحيد يلي بتستحق إنه تتعب مشانه، إنت الوحيد يلي بتستحق تبني ساعدتك مشانه، أمّا النّاس، لأ؛ لأنه حاليًا إنت بتعيش بوقت الكل فيه أناني، الكل فيه ماشي على مبدأ "اللهم نفسي"نفس الشخص يلي إنت ممكن تدمر نفسك مشانه، هل بتتوقع يدمر نفسه مشانك! هل بتتوقع يضحّي بشغلات معيّنة مشانك! هل بتتوقع يقدر ييجي على حاله مشانك!

أكيد لأ؛ لهيك فكّر فيها شوي بينك وبين نفسك، أنا ليش لأسمح لشخص يكون مبسوط أو مرتاح بحياته على حساب إنّه أنا حزين!

أنا بعرف منيح إنّه هالإشي أوقات بتحسّه غصب عنك ومش قادر تتحكّم فيه، بس لازم توعي حالك أكثر، وتعرف إنّه مش كُلّ الناس بستاهلوا تضحي مشانهم أو تقدملهم فوق طاقتك؛ لأنه مش الكُلّ رح يقدملك يلي بدك إيّاه ولا الكُلّ رح يضحوا مشانك.

لهيك لازم تمشي بحياتك على مبدأ:

" يلي بعطيك كلمة، أعطيه كلمة، انتبه من المبالغة "



" أنا الوحيد الذي يستحق أن احاول لأجله"

" كيف يكون الشعور بالحُبّ؟ "

الطمأنينة، هو أكثر شعور بتحسّ فيه لو كنت بتعيش بعلاقة صحيّة حقيقيّة، طول الوقت إنت متطمن وعارف ومتأكد إنّك مع الشخص يلي بناسبك.

الرّاحة، هو الشعور يلي بتحسّ فيه بكُلّ مرّة رح تسمع صوته أو تلتقي فيه، وكأنّه جبال من الهموم راحت عن قلبك. السعادة، قادر على إنّه يقلب مزاجك من اللحظة الأولى، قادر على إنّه يغيّر حالك من الأسوأ للأفضل بنظرة وحدة. الأمل، بعطيك الأمل يلي إنت بتحتاجه بحياتك، سند بكُلّ الأوقات يلي إنت بتحاجه فيها، بدون ما تطلب.

الشعور بالحُبّ هو مزيج كبير من كل المشاعر يلي ممكن تحس فيها بحياتك؛ لأنه وبكل بساطة المُسيطر هو قلبك، فهو بصير يعطيك مشاعر عشوائية ولكن حقيقيّة، مرّة بتحسّ حالك كثير خايف تخسر هالشخص وبتصير تفكر بالمُستقبل وإنّه لو ما كان الك، ومرّة بتكون ضامن إنّه يكون إلك مهما صار، مرّة ما بدك إيّاه ومرّة ما بدك غيره.

الشعور بالحُبّ هو وجودك قلبك بجسمك، بس روحك بجسم ثاني، ولو هو حسّ بالبرد، إنت تقوم تتغطى.

لهيك الشعور الحقيقي للحُبّ، صعب جدًا، ومش أي شخص قادر على إنّه يتحمّله؛ لأنه فيه مشاعر عشوائيّة، غير متزنة، بتتفاوت ما بين اللحظة والثانية؛ لهيك الحُب الحقيقي بحتاج رجال حقيقيين قادرين على تحمّل هاذ الضغط الهائل من المشاعر.

ووجب عليك تمشي بحياتك على مبدأ:

" الحُبّ الحقيقي، بحتاج شخص حقيقي "

" يجبُّ عليَّ أن أتعلم الحياة من جديد "

" كيف يعيش من بهِ ألمُ؟ "

بخوف، رح يعيش وقت طويل من عمره والخوف هو المُتحكِّم، رح يكون شخص خفيف جدًا، ضحيّة دسمة للإكتئاب والزعل والألم؛ لأنه وبكُلّ بساطة قلبه رح يكون سهل جدًا السيطرة عليه، سهل للنّاس يلي حوليه، وسهل للمشاعر السلبيّة يلي جواته.

أولًا، رح يكون طول الوقت بحتاج كلمة حلوة من أي شخص بحياته، وهالإشي بزرع فيه فكرة إنّه هو شخص بعيش على كلام النّاس الحلو، وممكن هالإشي يخلّيه إنسان ضعيف جدًا وعرضه ليصيبيه الإكتئاب بأقرب وقت؛ لأنه بتعلّق بالنّاس بالوقت يلي النّاس بتشوفه فيه عابر سبيل وما إله أي اهميّة مثل ما هو بتخيّل!

ثانيًا، في يلي بصنع من ألمه قصّة لينجح منها، يلي بحوّل مشاعره السلبيّة لطاقات لينجح بسببها، وبكون دائمًا معتمد على نفسه ومش بحاجة لأي شخص بحياته ليعطيه الطّاقة أو الحب يلي هو بحتاجهم؛ لأنه بغذّي نفسه، بنفسه، وبحب دائمًا يواجه الأشياء وما يترك للخوف مكان. بس جوّاتهم ضعفاء، بينهم وبين نفسهم بكونوا أخفّ من الريشة، وما بظهروا هالجانب من ألمهم؛ لأنهم ما تعوّدوا على الشفقة ولا بقبلوها على حالهم.

لهيك بس تلتقي بشخص بحياتك، وتلاحظ إنّه ممكن عيونه يدمعوا على أي موقف عاطفي بصير قدامه، كون عارف إنّه هالشخص بعيش ألم عظيم، بعيش أحداث سيئة جدًا، ولكن قُدامك بمثّل القوّة؛ لأنّه ما بعرف يكون ضعيف قدام أي شخص.

لهيك لازم تعيش بحياتك على مبدأ:

" مش كل واحد نزلت دمعته ضعيف، ممكن يكون قوي، بس كاتمها من سنين"

" يأكلني الألم، يتغذّى على ملامحي البريئة، يسيرُ بداخلي وكأنني طريقه الوحيدة، رسم خطوطً مُتعرّجة على وجهي المُتعب"

" كيف بنقدر نتجاوز خيبة الأمل من النّاس المُقرّبين ؟"

بالنسيان، ربنا مَنّ علينا بنعمة عظيمة، ولكن نحنا مش مقدرين ولا فاهمين كيف هي كثير مهمة وبدونها نحنا ما بنقدر نعيش يوم واحد، إنت لازم تنسى كُلّ الأشياء السيئة يلي بتصير معك بيومك أو بحياتك إجمالًا؛ لأنه وبكُلّ صراحة لو بدك تظل مركز بتصرفات كُلّ النّاس يلي حوليك معك، رح تضيّع من عمرك سنين وإنت بتعاتب وبتزعل منهم، ومقهور منهم، لهيك الأفضل إنه تنسى.

وكيف بدك تنسى؟ بكلّ بساطة لازم تنسى الأشخاص بس ما تنسى أفعالهم السيئة معك، لأنّك لما تتذكر أفعالهم وتأثيرها عليك، تلقائيًا رح تحسّ حالك كرهان وجودهم، بس بنفس الوقت ما بنفع تظل عاطفي بقراراتك وبتفكيرك، ضروري تحكّم عقلك ليقدر يساعدك بقرارات محتاجة قسوة قلب، او محتاجة جفى وأنانيّة، وقلبك صعب يعطيك هالأشياء.

خيبة الأمل من الأسخاص المُقرّبين صعبة؛ لأنه إنت بتكون داخل بدوّامة من المشاعر والأسئلة ما بين كيف عمل معي هيك، وليش ليعمل معي هيك، بتصير تدوّر على إجابات لترضي نفسك وتقنع حالك إنه بريئ، بس صدقني إنت هون بتكون بتإذي حالك، وبتسمح لغيرك يهين قلبك ومشاعرك، كثرة السهر والبكاء على مواقف مثل هيك ما رح تقدر تساعدك مثل النسيان؛ ممكن لو تبكي تفرّغ مشاعرك السلبية بس إنت أبدًا ما لقيت حلّ، إنت بس حطيت مُسكن على الوجع، ما لقيت العلاج يلي بتحتاجه.

لهيك لمّا يخيب أملك بشخص ويكون قريب منك، أوّل طريقة لتقدر تتجاوزه، تنساه وتنشغل بنفسك، وتتحدّى نفسك لتصير شخص أفضل مما كنت عليه بوجوده، أفضل طريقة للتجاوز النجاح، أفضل طريقة للنسيان المواجهة، أفضل طريقة لتكون بخير ما تلتفت لأي اشي بزعلك أو بمسّ خاطرك.

لهيك لازم تعيش بحياتك على مبدأ:

" ما رح أضيّع ولا لحظة من حياتي مشان غيري، أنا أهم من الكُلّ "

" أنا ابذل جُهدًا كبيرًا لأكون بخير "

"كيف أخفف من تعلّقي بالنّاس؟"

بالخوف، ضروري يظل في بداخلك شعور الخوف من النّاس ولكن مش بشكل مُبالغ فيه، يعني تظل حامي نفسك من أي إنسان بدخل لحياتك، وتكون حاط مسافة أمان تحميك؛ لأنه مش كل النّاس بنوثق فيها، ولا كُلّ النّاس بتستاهل تكون قريبة، كثير ناس بس دخلوا لحياتنا كانوا ابرياء بملامح طفولية لطيفة، وبس قرّبنا منهم أذونا بخباثتهم وأنانيتهم، بكونوا متنكرين بوجه البراءة وكلهم أذى؛ لهيك لازم يظل عندك خوف من النّاس.

ولحتى ما تتعلّق فيهم ما تعطيهم كثير، ولا تظل تتعامل مع النّاس على أمل، ما بنفع تظل تتأمل بالنّاس؛ لأنه السبب الأساسي للتعلّق هو الأمل يلي إنت بتكون بحاجته، خلّيك متأكد من إنه الأمل صعب تلاقيه بالنّاس، وأنا حكيتلك صعب، مش مستحيل؛ لأنه في ناس فعلًا تستحق وفعلًا هي الأمل، ولكن قلّة قليلة جدًا، مشان هيك اذا بدك تخفف من تعلّقك بالنّاس، شوف شو هو الإشي يلي بخلّيك تتعلّق بالشخص!

كلامه! حنّيته! اهتمامه! اسلوبه! اشبع نفسك فيهم بنفسك، ما تستناهم من حدا؛ لأنه لو استنيتهم وما اعطيتهم لنفسك بنفسك؛ رح تشوف هالإشي مميز وإنه ما في حد ثاني ممكن يعطيك إياه، لهيك بتتعلّق فيه وكأنه حبل النجاة!

وهون الغلط الكبير يلي رح يدفع ثمنه إنت، لازم بدايةً تحط مسافة أمان بينك وبين أي شخص بحياتك، ثانيًا لازم تخلّي خوفك يتحكّم بمشاعرك إلى حدٍ ما بدون ما تبالغ فيه، وثالثًا، اشبع نفسك بأي شعور بتحسّ حالك محتاجه، هيك إنت بتحمي نفسك من إنه

تتعلّق بأي إنسان بدخل لحياتك؛ لأنه التعلّق مؤذي، وممكن يصنع منك شخص سيء ما بنحب؛ لأنه بس تتعلّق بشخص ويروح، رح تصير تعلّق النّاس فيك وتروح، وكأنها ردّة فعل لمشاعرك يلي تهمّشت وانكسرت، وبتتحوّل من شخص بحب النّاس، لشخص بدّه ينتقم منهم عاطفيًا.

لهيك لازم تعيش حياتك على مبدأ:

" مش كُل واحد دخل لحياتي لازم أعطيه كل ما عندي، ولا أتأمل فيه الخير، لأنه في ناس من هواياتها كسر القلوب، وتهميش المشاعر"

" لطالما أحببت أشياءً ليست لي.."

" كيف ممكن اسيطر على مشاعري؟ "

بنظر فئة كبيرة من النّاس إنه المشاعر هي يلي بتتحكّم فينا، وإنه نحنا بنمشي على حسب عاطفتنا شو بدها أو مشاعرنا شو بتحتاج، ولكن هالاشي غلط كبير، نحنا يلي بنتحكّم بمشاعرنا، ونحنا قادرين نملي عليها شو محتاجين وشو لأ، بس لأنه هالفكرة انزرعت فينا وبعقولنا، صرنا بس نحسّ بأي اشي إتجاه أي شخص نحكي "مش بإيدي" وهو فعلًا بإيدك إنت وبقرار منك إنت.

ولحتى تسيطر على مشاعرك وما تخلّيها هي يلي تتحكّم فيك وتمشّيك حسب رغبتها لازم تكون عقلاني أكثر من عاطفي، يعني لازم تعوّد نفسك على إنك تستخدم عقلك في المواقف العاطفيّة بشكل أكبر من أول، يعني إنت بتكون عززت لعقلك ليتصرّف أكثر من قلبك، ويلي بخليك تعمل هالإشي هو إنّه في كثير ناس، ما بنفع تتعامل معهم بعاطفتك، وبنفس الوقت ما بنفع تعطي كل المساحة لقلبك؛ لأنه رح يضرّك؛ لأنه مش كل الأشياء والمواقف والنّاس بستحقوا تفكر فيهم بعاطفة، في ناس لازم تكون قاسي معهم، ومصدر القسوة الأساسي هو العقل.

لهيك لازم تعطي عقلك مساحته الكافية ليتصرّف بكثير مواقف، بالإضافة لقناعتك الشخصيّة بأنه مشاعرك لو تركتها براحتها، رح تسببلك عُقد نفسيّة كثير، وأهمها الخوف من النّاس؛ لأنه رح تدرك مؤخرًا إنه كل شخص أعطيته أكثر مما بستاهل، ضرّك.

تذكر كم مرّة قلبك كان بدّه أشخاص بس عقلك رفضهم، وبعد وقت أدركت إنه يلي اختاره عقلك هو الصحّ ولو مشيت ورا قلبك كيف كنت رح تتعب وتتأذى، آمن بعقلك لا تظل خايف منه.

لهيك لازم تعيش بحياتك على مبدأ:

" يلي برفضه العقل، هو المنطقي والحقيقي، ومش كل اشي برغبه القلب، بكون النا "

" لقد كان قلبي هو السبب لكُلِّ مُعاناتي "

" كيف ممكن الاقي السعادة؟ "

بالمحاولة؛ السعادة موجودة فيك، بس إنت مش شايفها، اذا كُلّ حد بدخل لحياتك بتسمحله يوجعك ويتعبك ويدخلك بمتاهات إنت مش مجبور عليها، كيف بدك تلاقي سعادتك!

السعادة الحقيقيّة موجودة فيك طول الوقت بس إنت ناسيها، أو بمعنى أدق شوي، إنت مش عارف تستخدمها، لأنه إنت ممكن تكون سعيد بوجود أهلك حوليك، ممكن تكون سعيد بوظيفتك يلي غيرك مش ملاقيها، ممكن تكون سعيد بالصحة يلي فيك، يلي غيرك بعاني منها، كثير في أسباب كافية لتكون سعيد، بس إنت يلي ربطت سعادتك بالأشخاص، وهون إنت ظلمت حالك، وقتلت حالك بإيدك، لأنه بحياتنا السعادة ما ارتبطت بحدا، مع العلم إنّه إنت ممكن بيوم تحتاج شخص مُعيّن لتقدر تلاقي سعادتك، وهاذ الشخص بده يكون بشبهك، وبآمن فيك، وهو مش السبب لسعادتك، طبعًا لأ، ولكن هو كان الوسيلة لتلاقي سعادتك، وتقدر تطلّعها من داخلك الميّت، لملامحك يلي بتستحق الفرح.

لو بتحسّ حالك مش قادر تكون سعيد بحياتك، تطلّع حوليك وشوف شو هو الاشي يلي عندك ومش عند غيرك، شوف كم شغلة بتمتلكها وغيرك نفسه فيها، ومع هيك هو مبسوط وإنت لأ، طيب كيف الطريقة! وشو السبب! بكُلّ بساطة لأنه الإنسان يلي بمتلك بداخله قناعة تامّة بحاجته للسعادة رح يكون سعيد بدون اشي، ويلي مقتنع بإنه السعادة الها أسباب ومقوّمات، بحياته ما بحسّ فيها، السعادة مرتبطة بالقناعة، اذا كنت إنسان قنوع،

أبسط الأشياء رح تخلّيك سعيد، ولو ما عندك قناعة، لو كنوز الأرض بإيدك ما رح تكون مبسوط.

لهيك مهما بحثت عن السعادة مُستحيل تلاقيها لو إنت ما عرفت وتأكدت إنها بداخلك، هي موجودة بس بدك تحفزها لتظهر وتحسّ فيها، وممكن تحفزها لما تحب نفسك أكثر من النّاس، لمّا تهتم لنفسك أكثر من غيرك، لما تكون قنوع بالإشي المكتوب إلك، لمّا ما تحمّل نفسك فوق طاقتك، لمّا ما تيجي على حالك كثير مشان غيرك، لمّا تتقرّب أكثر من ربنا عزَّ وجلّ.

لهيك لازم تمشي بحياتك على مبدا:

" أنا سبب سعادتي وسبب تعاستي، أنا بختار بأي نفسيّة بدي أكون، وبحياتها النّاس ما كانت سبب "

" السعادة الحقيقيّة لا ترتبط بحب الأشخاص لك، إنما بحبك لنفسك "

" كيف أفرّق بين الحب والإعجاب؟ "

الحُبّ مُتعِب، الإعجاب مُمتع.

الفرق بين الحب والإعجاب هو حجم التّعب يلي بتحسّ فيه؛ لأنه يلي موجود بالحُبّ مش موجود بالإعجاب والعكس، الحُبّ الحقيقي بتحسّ فيه بالمسؤولية قبل أي شعور ثاني، وكأنه الشخص بعنيلك وكأنه من أهل بيتك، كُلّ اشي فيه بعنيلك وكل يلي بصير معه بخصّك، بتظل تحسّ حالك دايمًا مسؤول عنه وعن كل اشي بعمله، حتّى عن شعوره، بتحسّ وكأنه من واجبك تخلّيه سعيد ومبسوط، ومن واجبك تحسسه بالأمان والرّاحة، وبنفس الوقت بكون الخوف سيّد العلاقة، بتخاف ما يكون الك، بتخاف يروح منك، بتخاف تكون اخترت غلط، جمع كبير من التساؤلات يلي رح تحسهم وتعيشهم لمّا بتكون بتعيش مشاعر حقيقيّة للشخص، بالإضافة لقدرتك على التنازل عن كثير أشياء مُقابل سعادة أو راحة الطرف الثاني، ما بتكون مهتم بالشكليات أو بالأشياء الثانوية مثل المظهر أو غيرهم؛ لأنه يلي بهمّك بالشخص هو مشاعره إتجاهك وبس، وشعور الحُبّ مُستحيل يموت، ولا يمكن يقلّ، على العكس تمامًا، مشاعر الحُبّ الحقيقيّة بتزيد بالرّغم من كُلّ العوامل يلي ممكن تأثر سلبًا عليها.

بينما الإعجاب، هي مشاعر لحظيّة مش حقيقيّة، مشاعر مؤقتة وما عليها رهان؛ لأنه بأي لحظة ممكن تختفي أو تقلّ؛ لأنه وبكلّ بساطة هاي مش مشاعر مؤكدة بتقدر بناءً عليها تقرر لتكون مع الشخص، إنت ممكن تكون مُعجب بالشكل أو

بالأسلوب، بالمظهر الخارجي أو التفكير الداخلي، المهم إنّه إنت ما بتحسّ بتعب أثناء مشاعر الإعجاب، حتى وقت تحكي عن مشاعرك، بتحكي عنها وإنت مبسوط فيها وحاسس بسعادة مطلقة، على عكس الحُبّ يلي بتظهر على ملامحك سعادة الشعور وتعب المسؤولية.

مشان هيك لازم تفرّق بين مشاعر الإعجاب ومشاعر الحُبّ؛ لأنه ممكن تتوّهم إنك تكون بتعيش مشاعر الحب، وتكون غلطان، ويكون يلي قدامك ضحيّة مشاعرك المؤقتة يلي بلحظة ممكن تختفي وتضطر تنسحب، وبنفس الوقت ممكن بيوم تكون إنت الضحية.

لهيك لازم تعيش حياتك على مبدأ:

" الحب الحقيقي مُتعب ومفرِح، بتحس بسعادة الشعور وبتحس بتعب المسؤولية"

" مَن يُحبني بصدق فليُرني ذلك، اكتفيت وعودًا "

" كيف أحب نفسي؟ "

بالتقبّل، لمّا الإنسان يتقبّل نفسه بكامل عيوبه، رح يقدر يحبّ حاله، لمّا الإنسان يبعد عن المُقارنات رح يقدر يحب حاله، طالما إنت بتحط حالك بمحل مقارنة بغيرك، رح تظل تشوف حالك شخص ما بستحق الحُبّ ولا بستحق اشي بهاي الدنيا، طالما إنت بتيجي على حالك كثير مشان ترضي غيرك، ما رح تحبّ حالك، وطول ما إنت بتشوف حالك شخص قليل بنظر نفسك، ما رح تحبّ حالك.

حُبّ النّفس مش محتاج منك غير إنك تتقبّل نفسك، وتكون عارف إنّه كل يلي حوليك مش أفضل منك، بس همه معطيين لنفسهم مساحة يحبوا حالهم فيها. على عكسك إنت، كل يلي حوليك يلي بتقارن نفسك فيهم، إنت عندك اشي مش موجود عندهم، بس مش قادر تفهم هالإشي ولا قادر تستوعب فكرة إنه يلي عندك ما بتعوّض، بتظل طول الوقت تجلد بذاتك، وتلوم نفسك على أشياء إنت ما الك ذنب فيها، بتدخل لحياتك ناس بحسسوك إنك ما بتستحق!

ليش لتكون ضعيف لدرجة تسمح فيها لشخص غريب دخل لحياتك تحت مسمّى " بحبك " يشكك بمحبتك لنفسك أو يخلّيك تحسّ ولو للحظة وحدة إنك ما بتستاهل!

شخصية الإنسان وتفكيره بعتمد بنسبة كبيرة على المحيط يلي عايش فيه، فإنت إثبت نفسك بكل مكان بتتواجد فيه، وما

تظل تعطي المجال لأي إنسان بحياتك وحتى لنفسك إنه يقلل من قيمة اشي إنت بتعمله؛ لأنه كلها بتلعب دور كبير بمحبتك لنفسك؛ لأنه لمّا تشوف هاذ يحكيلك إنت ما بتستاهل، وهاذ بحكيلك إنت ما عملت وإنت ما حاولت ووو إلخ.. رح تتوّلد داخلك طاقة سلبيّة بتنعكس على مشاعرك إتجاه نفسك بإنه إنت ما بتعطي حالك حقك، وهون رح تصير تحسّ حالك شخص ما بتحب حالك؛ لأنه مهما عملت ما حدا بحب شو بتعمل!

مشان هيك لازم تكون عارف إنه محبتك لنفسك بتبدأ أولًا منك، وثانيًا من المحيط يلي حوليك، وثالثأ من الأشخاص المُقرّبين منك؛ لأنه ممكن شخص نظيف وبحبك يكون بحياتك، ويخلّيك تحبّ حالك من محبته إلك، وممكن شخص بكرهك، يخلّيك تكرَه حالك من مشاعره السلبيّة إتجاهك؛ لهيك بدك تحاول ما تتأثر زيادة بالطرفين؛ أولًا مشان ما تعوّد نفسك إنه محبتك لنفسك مرتبطة بوجود شخص، وثانيًا مشان كلام يلي بكرهك ما ينعكس سلبًا عليك.

لهيك لازم تمشي بحياتك على مبدأ:

" كل يوم احكي لحالك أنا شخص بستاهل، وأنا بنحب، وأي شخص بحساتك بتحسّه بقلل من محبتك لنفسك، الأفضل يكون خارج نطاق معارفك "

" لا مانع لديَّ لو بقيتُ وحيدًا إن كان هذا الأمر يجعلني سعيدًا "

" كيف ما أظل اتأثر بكلام النّاس؟ "

باللّامُبالاة، لمّا تكون شخص دايمًا مهتم شو النّاس بحكوا عنه وكيف الناس بتشوفك، بحياتك ما رح تنجح أو تكون بخير؛ لأنّه في مثل قديم بحكيلك " من راقب النّاس ماتَ همًا "

والمقصود هون مش بس إنّه تكون بتراقب أفعال النّاس، المعنى كمان ما تظل مركّز كيف النّاس بتشوفك، أنا بعرف إنّه أوقات الإنسان بتأثر بكلام قاسي بنحكاله وهالأمر طبيعي جدًا، ولكن يلي مش طبيعي إنّه الكلام يكسرك ما يقوّيك! وإنّه يأثر فيك سلبًا بدل ما يشجعك وإنت المفروض منك لمّا تحسّ حالك متأثر بكلام الناس عنك سواء كان قدامك أو بغير وجودك، تشوف مين همه يلي بحكوا؟ شو عاملين بحياتهم؟ على أي أساس بحكموا عليك وبحكوا عنك، شو عندهم ومش عندك؟

هون وبهيك حالة بتقدر تستخدم المُقارنة؛ لأنه ممكن يكون يلي بحكيلك كلام سلبي هدفه كسرك؛ لأنه بعرفك منيح وبعرف إذا بتظل واقف على حيلك رح تكون أفضل منه، يعني من باب الغيرة وتكسير المجاديف بحكيلك هالكلام؛ مش لأنه إنت فعلًا سيء!!

وهون المفروض بدل ما اتأثر واقعد بغرفتي أبكي اجلد ذاتي، افكّر كيف بدي أثبت لنفسي أولًا وللطرف الثاني ثانيًا إنه أنا عكس كل كلامه، وإنه أنا بس أتعرّض لكلام بكسر، ما بنكسر، وبصير اقوى من قبل، وهون لازم تعزز عندك روح التحدّي، وأوّل شخص لازم تتحداه، هو إنت.

كون عارف إنّه كلام النّاس دايمًا رح يظل موجود سواء كنت ناجح أو فاشل بحياتك، يعني إنت ما رح تقدر تتخلّص من هالظاهرة، بس لمّا ما توخذ بكلامهم، وتثبتلهم العكس، رح تكسرهم مثل ما كانوا همه بدهم يكسروك؛ لأنه كسرهم إلك كان بكلامهم، بينما كسرك الهم بكون بنجاحك وتخطّيك لكلامهم.

مشان هيك بدي تكون متأكد من إنه الكلام ما رح يخلص، ولازم تبني حاجز بينك وبين أي كلمة بتتحكالك، وما تسمح لشخص عابر بحياتك، أو حتى لو كان قريب منك، يوقفلك حياتك بسبب كلمة! إنت أقوى من كلامهم، وأشجع منهم، همه بدهم تظل مكانك، وإنت بدك توصل، لنشوف رغبة مين يلي رح تنتصر بالنهاية...!

لهيك لازم تعيش حياتك على مبدأ:

" الكلمة يلي ما بتقوّيني ما بسمحلها تكسرني "

" يجبُّ عليّ أن أكون لامُباليًا لكُلِّ ما يحصل حولي
فأنا على وشكِ أن أفقد عقلي ! "

" كيف ارجع للشخص يلي كنت عليه؟ "

بدك ترجع شخص بحب حاله؟ شخص مرتاح وقلبه ما بوجعه؟ شخص متطمن وبنام بدون ما يفكّر؟ شخص يطلع من دوّامة الحياة والعلاقات؟

بكُلّ بساطة إنت لازم تراجع حالك، وتشوف كيف كنت وشو صرت، وشو يلي تغيّر فيك، وهل الأشياء يلي تغيّرت فيك، كان لازم تتغيّر! هل الأياء يلي تغيّرك فيك كان الها فائدة الك؟

شوف حالك القديم كيف كان، وكيف إنت بالوقت الحالي، ودوّر على الأسباب يلي غيّرتك، وعلى الأشياء يلي تغيّرت فيك، وقارن بينهم، واسأل حالك: هل أنا لمّا عملت هيك صرت احسن؟ هل أنا لما قررت هيك، صرت أفضل؟ الإنسان لمّا يدخل بدائرة المُقارنة بين الحاضر والماضي بحنّ؛ لأنه عاطفته بتغلبه، وإنت لازم تمشي على هالأساس، وتشوف شو الأياء يلي نفسك ترجع وتعيشها، وتكررها، عوّد نفسك عليها، مشان قلبك يحتّلها أكثر، يوم بعد يوم، بتلاقي حالك تأقلمت من جديد على أشياء إنت زمان كنت بتحبها فيك.

مثلًا، إنت كنت بتحب تنام بكير، وتصحى بكير، جرّب لفترة معيّنة تصير تنام وتصحى بكير، مع الوقت رح تلاقي حالك تأقلمت وجسمك تبرمج على إنه يحب هالإشي، وهيك إنت بلّش وحدة ورا وحدة، خطوة بخطوة، واسترجع كُل الأشياء الحلوة فيك، ارجع اعملها وإنت حاب تعملها.

ما تجبر نفسك؛ لأنه رح يكون الشعور مؤقت وبترجع للإشي يلي إنت عليه حاليًا، النّاس يلي بحياتك وحاسس انهم مش مناسبين الك، ابعد عنهم، وارجع تقرّب من ناس بناسبوك أكثر، الأماكن يلي ما بتناسبك، غيّرها، الأفكار يلي بتحسها مُتعبة إلك، طوّرها أو تخلّى عنها، أي اشي بتحسّه لازم يتغيّر، غيره، أي اشي بتحسّه لازم ينتهي، انهيه.

إنك ترجع للشخص يلي كنت عليه مش صعب، بس بنفس الوقت مش سهل، بحتاج منك جُهد نفسي؛ لأنه إنت بتحاول تعيد حياتك من جديد، بتحاول تعيد تشكيل شخصيّة جديدة، بس إذا كنت محتاج لشخصك القديم، لازم تتعب وتضحي لتكون يلي بدك إيّاه.

لهيك لازم تمشي بحياتك على مبدأ:

" اذا التغيير ما صنع مني شخص أفضل، خليني مثل ما أنا؛ على الأقل أنا بخير ومرتاح "

" حاولت أن أكون شخصًا آخر، ولكنَّ كُلّ الأشياء ترفضني "

" كيف ما أظل معلّق بالماضي؟ "

الأشياء يلي عشناها بالماضي، بتظل عايشه فينا، وبذاكرتنا وبمشاعرنا، وصعب نتخطّاها بسهولة؛ لأنها أشياء عشناها ونحنا بكامل صفاء قلوبنا ونوايانا، ما كنّا منخرطين أكثر بشوائب الحياة والبشر؛ لهيك بتحسّ مهما كبرت في أشياء فيك مش راضية تروح، بتتذكرها من كلمة، من مكان، من أشياء بسيطة ممكن تعيشها بيومك، وبتخلّيك ترجع سنين لورا، وإنّه تقدر تنساها بشكل قطعي، صعب كثير، بس يلي مش صعب هو إنّه تتعايش معها وكأنها ما كانت.

والطريقة يلي بتقدر من خلالها تتعايش مع مشاعر الماضي، بدون ما تأثر فيك، هو إنّه تتجاهلها، حتى لو حسّيت فيها، أو لو تذكرتها، ما تعطيها الأهميّة يلي كنت تعطيها إيّاها من قبل، تجاهل الشعور، تجاهل الإحساس. تجاهل الذكريات والمواقف، باللحظة يلي بتشوف حالك فيها راح تكون ضحيّة تعلّقك بالماضي، تذكر الجانب السيء منه، تذكر الألم والعذاب، تذكر الدموع والقهر، تذكّر كُلّ اشي كان يخلّيك شخص ضعيف.

لما تحنّ للماضي، أو لما ما تقدر تتجاوزه، لازم تعطي المساحة لعقلك يتصرّف، فكذر بالشخص يلي إنت عالق عنده، هل هو بستاهل إنّه تعيش على ذكرياته؟ هل بستاهل تظل عايش بوهم الماضي بسببه؟ ولو كان بستاهل، ليش حاليًا هو مش موجود!!

لازم تكون أوعى من مشاعرك وأقوى منها، ولازم تتعوّد تنسى كُلّ شعور بتحسّه ما بناسبك أو بسببلك ضرر نفسي أو عاطفي ولو للحظة وحدة، والماضي أكبر سبب ليخليك شخص حزين بحياتك؛ لأنك بتظل تتذكر وتعيش بندم، بالوقت يلي لازم تكون فيه بتبني حياة جديدة، وأحلام جديدة، إنت عايش بالماضي.

لهيك لازم تعيش بحياتك على مبدأ:

" ما رح أضيّع مشاعري على أشياء راحت، يلي جاي هو الأهم، ويلي راح لو كان بستاهل، ما كان راح "

" كيف انجو من شبحِ الماضي الذي
يُرافقني في وحدتي ليلًا ؟ "

" كيف الإنسان بقدر ينسى؟ "

بالقوّة والإيمان، الإنسان لما ربنا خلقه، خلق معه عاطفته ومشاعره يلي بتتحرك مع أي كلمة او موقف، وبنفس الوقت خلق فيه العقل ليكون اله دور كبير بحياته من قرارات ومشاعر، ولكن نحنا تعوّدنا بس نكون عاطفيين أكثر ما نكون عقلانين، يعني لمّا نتعرّف على أي حدّ ونتعلّق فيه ونعطيه من مشاعرنا، ويإذينا، ويتخلّى عنّا ويروح ويتركنا غرقانين بدوّامة من الحيرة والتساؤلات، هل هالإنسان بستحق يظل بعقولنا ونفكّر فيه؟ هل بستحق يكون من ضمن الأشياء يلي مش قادرين ننساها؟ لولا النسيان ما كان حد فينا بخير، إذن نحنا بنقدر ننسى، وبنقدر نتخطّى، بس وين المُشكلة!

المُشكلة إنّه نحنا ما بدنا ننسى ولو حكينا بدنا ننسى، بس داخلنا رافض الفكرة؛ لأنه في يلي عايش على ذكريات، ويلي عايش على أمل، وهون نحنا بندخل بصراع ما بين العقل والقلب، لما عقلك يحكيلك إنت لازم تنسى وتمشي وتكمّل وبين قلبك يلي بحكيلك أنا مبسوط بالذكريات والوجع يلي بحسهم! ولنه إنت شخص عاطفي زيادة، وبتفكّر بقلبك رح تخضع لقرار قلبك، على الرّغم من إصرار عقلك للنسيان.

ومن هون بنقدر نحكي، إنه إنت قادر تنسى أي شخص بحياتك، أو أي شعور حسيته، باللحظة يلي بتقرر فيها تنسى، لمّا تبلّش تفكّر بحالك بدون ما تفكّر بالطرف الثاني، لمّا تبلّش تفكّر بعقلك بدون قلبك، ولمّا تعيش للحظة وحدة بينك وبين نفسك

وتشوف حالتك النفسيّة والإجتماعية كيف بتدهور بسبب الماضي، وبسبب مشاعر مخزنة داخلك.

النسيان سهل جدًا، رغم صعوبة شعوره ألا إنه ممتع، تخيّل معي لو إنت حاليًا رجعت طفل، بدون ذكريات، بدون أوجاع، بدون تفكير، بدون هموم، هيك بعمل النسيان، بعيد ولادتك من جديد، فالقرار إلك، يا بتقرر ترجع شخص جديد، يا بتظل عايش بالوهم والسلبية يلي إنت فيهم، بس شو ما كان خيارك، ما حدا رح يستفيد غيرك، وولا حدا رح يتضرر غيرك.

إنت لحالك بهاي المعركة، كون حكيم بقرارك.

ولهيك لازم تعيش حياتك على مبدأ:

" أنا أكثر شخص بستاهل يعيش سعيد بحياته، حتى لو اضطريت أكون لحالي "

" الإنسان لا ينسى، بل يعيش على ذكريات أحبّها

ويتظاهر بالنسيان، أمّا داخله، يحترق "

" كيف ممكن أظل شخص إيجابي؟ "

بالإيمان، بالتقبّل، لمّا تواجه كُل مشاكلك على إنّها خير إلك، لازم تدرب عقلك على رؤية الخير بكل موقف بتمرّ فيه، لازم تدرب عقلك على إنه يستوعب حجم المشاكل أو الضغوطات يلي بتعيشها، والأهم إنّه لازم تكون مآمن تمامًا بالمكتوب إلك، وإنه إنت حاليًا بمكان، ربنا بعظمته إختارك لتكون فيه، وهل معقول عندك شك بتدابير ربنا إلك! لو نحنا متقرّبين بما فيه الكفاية من رب العالمين، كان ما لقيت الحُزن فينا، ولا لقيت صاحبك بتذمّر على النعمة، أو أخوك بفكّر ينتحر، أو أو أو إلخ.

الشخص الإيجابي هو الشخص يلي بستقبل حُزنه بالحمدلله، وبستقبل مشاكله بالنّعم بالله، بستقبل كُل سلبيات حياته بالشُكروالإمتنان، مع العلم إنّه كُثرة الضغوطات مع قلّة الفضفضة، ممكن تسببلك مشاكل نفسيّة أو عُقد مُعيّنة، بس لازم تعرف إنه إنت لمّا تحمد ربنا وتشكره بوقت ضيقتك أو تعبك، إنت كأنك فرّغت كل حملك؛ لأنه رب العالمين بسمعك، ومين البشر كلهم قدام رب البشر؟

لهيك صعب تلاقي إنسان إيجابي بعيش الهمّ؛ لأنه ربنا معه كل الوقت، وإنت لازم تشتغل على نفسك لتكون إيجابي بتفكيرك، بقراراتك، بحياتك؛ لأنه لمّا تبعد السلبية عن حياتك وتقرّب الإيجابيّة هالإشي بنعكس عليك، يعني لو تبعد عن السهر لوقت متأخر، وتنام بكير، هون إنت تخلّيت عن التفكير وعن وساوس الشيطان، ومن ناحية ثانية، كسبت إنك تصحى بكير، وتنظّم

حياتك، وتهتم لصحتك، وقيس عليها باقي حياتك من أشخاص ومن قرارات.

جرّب ولو ليوم واحد، تعيش بإيجابية، تفكّر بإيجابيّة، تتعامل مع النّاس بإيجابيّة، ولاحظ الفرق بنفسيتك، لاحظ الفرق بشخصيتك، لاحظ الفرق على وجوه النّاس يلي قدامك؛ لأنه إيجابيتك بتأثر فيهم، فإنت هون ساعدت نفسك أولًا، ونشرت طاقة إيجابيّة بين يلي حوليك.. أظن الموضوع يستحق المحاولة ولو لمرة...

لهيك لازم تعيش حياتك على مبدأ:

" يلي ربنا كاتبلي إياه أنا راضي ومقتنع فيه، ويلي ربنا شايفه مناسب إلي، أنا موافق عليه بكامل قناعتي وإيماني "

" أنا أريد أن أكون بخير، ولكنَّ ما حولي لا يُساعدني "

أما الآن، هذه مساحتك... مجموعةٌ من الأسئلة التي يجب أن تعِدَ نفسك بالإجابة عليها، واحتفظ بها لأجلك، وإن أردت ان تشعر بالطمأنينة أكثر، لا بأس إن تخيّلت أنّ هذه الأسئلة تُطرح عليك وأنا جالسٌ أمامك.

ولكن... عِدني أن تكون صادقًا مع نفسك، أجب على كُلّ سؤال، وكأنك تُخاطبني، وكأنني دفتر مُذكراتك.

كُن قويـًا، كُن شُجاعـًا، فهذه الأسئلة تحتاج إلى الجرأة، والقوّة...

شو هو أكبر ذنب ارتكبته بحق حالك؟

متى كانت أسعد لحظات حياتك وليش؟

مين الشخص يلي بتوثق فيه ثقة عمياء؟ وليش؟

بتشوف حالك شخص بستحق الحُبّ؟ ليش؟

عشت شعور الحُبّ من قبل؟ احكيلي شوي عنه!

شو هي أسوأ صفة فيك؟

شو هو أكثر اشي بتخاف منه؟ جرّبت تواجهه؟

مين الشخص يلي نفسك تصرخ بوجهه؟ وليش؟

تعرّضت للخيانةِ والخذلان من قبل؟ احكيلي يلي صار!

عندك صاحب حقيقي بتقدر تعتمد عليه؟ احكيلي عنه شوي!

بتشوف حالك كنت ظالم بيوم من الأيام؟ احكيلي القصة!

عمرك خُنت الشخص يلي بحبك؟ ليش عملت هيك؟

احكيلي عنك شوي، مين إنت؟

مين مصدر القوّة بحياتك؟ وليش هالشخص؟

مين كان السبب لتبكي بالليل؟ احكيلي عنه شوي!

جرّبت بيوم تحكي لشخص ما بتحبه، إنك ما بتحبه؟ ولا بتنافق بمشاعرك؟

بتقدر تحكي لشخص إنك ما بتحبه؟ كيف رح تحكيله؟

مين نفسك تحكيله شكرًا؟ وليش؟

قربت بيوم من الأيام من حدا وعلّقته فيك، ومن بعدها بعدت عنه؟ ليش عملت هيك؟

رح تشعر بالغضب لو عاملك شخص مثل ما بتعامله؟ وليش؟

لو يلي بتحبه خانك، بعد ما سامحك عن خيناتك اله، رح تسامحه؟ وليش؟

عمرك حسيت حالك محتاج شخص غريب تحكيله عن كل يلي فيك ومن بعدها يروح؟

متى آخر مرّة بكيت؟ وليش؟

لو وصلك خبر وفاة الشخص يلي ظلمك، بتسامح؟

حققت حلمك ولا لسا؟ وليش؟

شو شعورك بهاي اللحظة؟

كم مرّة حكيت لحالك رح تتغيّر، وما تغيّرت؟ شو كان السبب؟

شو السيناريو يلي بتتخيله كل يوم قبل ما تنام؟

شو الموقف يلي سكتت فيه، وضاع حقك!

كم مرّة كان لازم تحكي لأ، وما حكيت!

حسب خطتك، وين المفروض تكون حاليًا؟

عمرك تخيّرت بين شخصين؟ شو تصرّفت وقتها؟

عمرك كنت طرف ثالث بالعلاقة؟ كيف كان شعورك؟

كم مرّة كانت واضحة قدامك، بس اخترت إنك ما تشوف؟

كم مرّة خاب ظنّك بالنّاس يلي حوليك؟

جربت تكون شخص أناني؟

احكيلي عن أكبر ندم بحياتك؟

كم راح من عمرك وإنت بتفكر بغيرك وناسي حالك؟

ليش تمسكت بالوقت يلي كان لازم تنسحب؟

لمتى رح تظل ساكت وما تحكي عن يلي فيك؟

بتحسّ حالك ضيّعت فرصة ما رح تتكرر؟

شو الإشي يلي بدأت فيه، ومش عارفه تنهيه؟

اجاك العوض ولا لسا؟

شو نقطة التحوّل يلي صارت بحياتك؟

كم مرّة حسيت بالخوف، وإنت بموضع آمان؟ احكيلي أكثر!

شو هو اكبر درس تعلّمته من الحياة؟

متى اضطريت تكون قاسي على حالك؟

لمين نفسك تحكي بحبك؟

ليش رفضت الحُبّ لما تقدملك؟ من شو كنت خايف؟

كم كانت حصيلة خساراتك لما تنازلت؟

عمرك تعرضت للرفض؟ شو كان شعورك؟

أتمنّى أن تكون قد لاحظت الفرق بعد أن قمت بمصارحةِ نفسك، والإجابة على الأسئلة التي كتبتها لك...

والآن أخبرني، ما هو السؤال الذي واجهة صعوبةً في الإجابة عليه ولماذا؟

ومن هُنا، ينتهي هُنا أنت، ولكنّ مشاعركم لن تنتهي، وما سيتركه هذا الكتاب بداخلكم، لن ينتهي أيضًا، فأنا الآن أعيش بداخلكم، بين أضلع قلوبكم المُتعبة، سأرافقكم أينما كنتم، فأنا لست كاتبًا فحسب، أنا صديقٌ لمن لا صديق له، تجدُني متى أردت، وأينما كُنت.. أنا هُنا لأجلك...

مع السلامة.